

Andrea Hartmann

Mein Weg zum Counselor

Kunst- und Gestaltungstherapie leben

IHP Manuskript 1306 G * ISSN 0721 7870



Andrea Hartmann

Mein Weg zum Counselor

Kunst- und Gestaltungstherapie leben

Gliederung

1	Einleitung.....	3
2	Counselor-Basis-Training: Die Begegnung mit Pamela Levin	4
3	Praktikum.....	8
4	Counselor-Training und Methoden-Training.....	10
4.1	Ressourcenübung.....	12
4.2	Achtsamkeitsübung	12
4.3	Beratung.....	13
5	Wahlwochen (Bildungs-Urlaub).....	13
5.1	Wahlwoche 1: „Familien(un)ordnungen“	14
5.2	Wahlwoche 2: „Sich selbständig machen“	14
5.3	Wahlwoche 3: „Der Clown in dir, Humor als Heilimpuls“	14
6	Lehrcounseling.....	15
7	Resümee.....	16

Dieser Beitrag reflektiert meinen Werdegang zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie mit allen Höhen und Tiefen. Dabei geht es mir sowohl um inhaltliche Aspekte der Ausbildung als auch um meine persönliche Entwicklung, meine inneren Prozesse. Ich bin mir bewusst, dass dies unter meinem subjektiven Blickwinkel geschieht. Der Text aus „Briefe an einen jungen Dichter“ von Rainer Maria Rilke, den ich meiner Arbeit voranstelle, beinhaltet in einer poetischen Form genau das, was ich in meiner Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie und meiner diesbezüglichen Entwicklung gefühlt, erlebt und erfahren habe.

Was mich bewegt

Rainer Maria Rilke

Man muss den Dingen die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt,
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen -
und dann
Gebären...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer kommen könnte.
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos still und weit ...

Man muss Geduld haben,
gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben, und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken, eines fremden Tages
in die Antwort hinein.

1. Einleitung

Kunst- und Gestaltungstherapie hat Einzug in meinen Alltag genommen.

All das Gelernte der letzten Jahre in Counselor-Basis-Training, Counselor-Training und Methoden-Training setze ich bewusst und sicherlich oft auch unbewusst in meinem Alltag ein.

Wenn ich jemanden erzähle, dass ich eine Ausbildung in Kunst- und Gestaltungstherapie mache, denken die meisten Menschen an Malen.

Ja Malen, Farben, Stifte usw. spielten in meinem Leben schon immer eine große Rolle. Schon von klein auf male ich gern. Ich war in einem Zeichenzirkel tätig und wollte einen Beruf ergreifen, der mit Malen und Farben zu tun hat.



Bild 1 „Frau in Spreewaldtracht“; Entwurf aus meiner Zeichenzirkelzeit

Das ist mir nicht wirklich gelungen, aber die Begeisterung für Kunst, Malerei und jegliche Gestaltung blieb, sowie das Glücksgefühl, welches kreativ-fordernde Arbeit schaffen kann. Mit zunehmendem Alter kam in mir immer mehr der Wunsch auf, dies auch anderen näher zu bringen.

Gestalten, Malen, sich an kleinen Dingen erfreuen, Menschen zuhören, sie wohlwollend beobachten, ihnen helfen, Ansprechpartner sein – dies alles sind Dinge, die mein Leben ausmachen. Da ich ebenfalls schon immer ein großes Interesse für Psychologie habe, suchte ich nach einer Möglichkeit diese Leidenschaften zu vereinen.

Im Jahr 2008 begann ich die Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie an der Akademie Faber Castell in Stein nach dem Konzept des IHP, Institut für Humanistische Psychologie.

2.Counselor-Basis-Training: Die Begegnung mit Pamela Levin

Mit sieben Seminarblöcken im Counselor-Basis-Training, aufgebaut auf der Entwicklungslehre der „Cycles of Power“ nach Pamela Levin, begann das Kennenlernen des eigenen Ichs, eine meiner Meinung nach wichtige Voraussetzung und Basis für die Tätigkeit als Counselor.

Die Kraft zu Sein (Geburt bis zum 6. Monat)

Ich habe ein Recht hier zu sein. – Es ist gut, dass es mich gibt.

Die Kraft des Tuns (6. bis 18. Monat)

Ich darf meine Welt entdecken. – Ich darf neugierig sein und experimentieren.

Die Kraft des Denkens (18. Monat bis 3 Jahre)

Ich besitze die Fähigkeit selbständig zu denken. – Es ist in Ordnung Grenzen auszuprobieren.

Die Kraft der Identität (3 bis 6 Jahre)

Ich darf erforschen wer ich bin. – Es ist wichtig herauszufinden, was mich ausmacht.

Die Kraft zur Geschicklichkeit (6 bis 12 Jahre)

Ich darf die Fähigkeiten entwickeln, die ich brauche. – Ich kann es auf meine Weise tun.

Die Kraft zur Erneuerung (13 bis 18 Jahre)

Ich darf in Liebe gehen. – Es ist in Ordnung, wenn ich einen Platz unter Erwachsenen einnehme und erfolgreich bin.

Die Kraft zur Wiederaufbereitung (ab 19 Jahre)

Ich darf alle Kräfte kompetent nutzen. – Jetzt ist meine Zeit.

Abb. 1: *Cycles of Power* nach Pamela Levin – die sieben Stufen bzw. Kräfte mit den entsprechenden Botschaften und Angaben zum Altersabschnitt des Menschen (eigene Darstellung)

„Die Kräfte dieser sieben Phasen sind erforderlich, damit wir unser Leben meistern können. Sie laufen selten geradlinig hintereinander ab. Manche Kraft wird in der Kindheit nicht genügend oder gar nicht entwickelt. Im Laufe des Lebens bietet sich dann häufig die Möglichkeit, einzelne Kräfte zu festigen bzw. erstmalig zu entdecken und zu beleben, um gestärkt den eigenen Weg fortzusetzen.“¹

¹ KUNZE, Monika-Irene: Seite 4.

Erstes Counselor Basis Training: Wir kennen uns noch kaum und machen eine Übung im Sinne von Hesses Gedichtzeile „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“². Der linke Nachbar erzählt, erfindet eine Geschichte bzw. Legende über seinen Nachbarn. Ich kann mich an keine großen Details meiner mir erzählten Geschichte erinnern. Aber ich habe das Bild, das wir zu dieser Geschichte selbst malen sollten, sofort wieder vor Augen.



Bild 2 „Ich - Akteur im Zirkus“; Übung aus dem 1. Seminar „Die Kraft zu Sein“

Beim Malen habe ich damals gedacht: So ein Quatsch! Ich und Zirkus und auf der Bühne vor vielen Leuten - das wird nie passieren.

Jetzt am Ende meiner Ausbildung habe ich erst vor Kurzem die Bildungs-Urlaubs-Woche zum Thema: „Der Clown in dir, Humor als Heilimpuls“ absolviert. Ich muss gestehen, ich bin mit starkem inneren Kampf und gemischten Gefühlen zu dieser Veranstaltung gefahren.

Mein Fazit: Es war eine sehr gute Entscheidung. Es hat mir Spaß gemacht. Ich habe viel gelernt, stand auf der „Bühne“ vor einem kleinen Publikum und ich war „Clown“. Ein gutes Gefühl!

Und jetzt merke ich, wie zukunftsweisend dieses Initialbild damals bereits war.

² HESSE, Hermann: Gedicht „Stufen“.



Bild 3 „Ich als Clown auf der „Bühne““

Es gab für mich gute, stimmige Seminare, wie zum Beispiel das vierte Counselor-Basis-Training – die „Kraft der Identität“. Das erste Mal kam nur unser Kurs an einem Seminarwochenende zusammen, und dies habe ich genossen. Es war ein sehr intensives, gewinnbringendes Seminar. Mit Hilfe der Gestaltung eines Triptychons machten wir uns an die Erforschung unserer Identität. Das Arbeiten an den Fragen „Wer bin ich? - „Was macht mich aus?“ oder „Was will ich?“ gaben mir eine neue Sicht auf meine Gefühle, meine damalige Situation. Zum ersten Mal gelang es mir, mich vor einer Gruppe zu öffnen.

Dabei verinnerlichte ich die von Ruth Cohn entwickelte Themenzentrierte Interaktions-Regel und von Themenzentrierte Interaktion-Anwender Hartmut Raguse (1987) formulierten Worte: „Sei dein eigener Chairman, rede und schweige wie du willst. Suche aus dieser Sitzung zu gewinnen oder in sie hineinzulegen, was du geben und empfangen möchtest.“³

Ich war in der Gruppe und doch ganz bei mir – wieder ein Schritt vorwärts.

³ LANGMAACK, Barbara, Seite 136.

Diese Schritte bemerkte ich nicht unbedingt immer selbst sofort. Meistens wurde ich von Bekannten und Freunden daraufhin angesprochen bzw. völlig fremde Menschen suchten ein Gespräch mit mir oder baten um Hilfe.

Aber es gab auch Seminare, die für mich nicht die optimalen Rahmenbedingungen boten und nach denen ich mit einem unbefriedigten Gefühl nach Hause gefahren bin. So zum Beispiel das sechste Counselor-Basis-Training – die „Kraft zur Erneuerung“.

Durch das Zusammenlegen dreier Kurse entstand eine Gruppengröße, die mich an meine Grenzen stießen ließ. Die Begründung dieser Maßnahme, den Austausch zwischen den Gruppen und das Eingehen auf neue Menschen zu fördern und zu üben, konnte ich zu diesem Zeitpunkt nicht nachvollziehen und ich wollte mich auch nicht darauf einlassen. So gestaltete sich dieses Seminar für mich äußerst schwierig. Ich dachte an diesem Wochenende sehr viel nach und stellte einiges in Frage. Aber im Nachhinein würde auch dies ein wichtiger Lernprozess für mich.

Nach einem reichlichen Jahr hatte ich die sieben Counselor-Basis-Trainingseinheiten absolviert.

Wenn ich mir heute meine Unterlagen dieses ersten Jahres anschau, erkenne ich meine Fortschritte und Entwicklung bereits an meinen Erlaubnissätzen.

Vom ersten Seminar an arbeiteten wir mit Erlaubnissätzen, an unseren Botschaften aus der Kindheit bzw. Jugendzeit, die unser Denken, unsere Gefühle, unser Leben mitbestimmen. „Besonders hemmenden und/oder antreibenden Botschaften aus dem Eltern-Ich, die gebietenden, moralisierenden und abwertenden Einschärfungen werden als „Startschuss“ für eine ungenügende Entwicklung des gesamten Potentials eines Menschen verstanden.“⁴ Solchen Botschaften setzen wir Erlaubnissätze entgegen. „Ein Lernprozess zur Veränderung beginnt in der Regel mit der Entscheidung, sich von alten Mustern zu verabschieden. Wir suchen nach einer Erlaubnis, die das Vorhaben dieser Verabschiedung leichter ermöglichen könnte.“⁵

Auch ich begann im ersten Seminar mit dem konstruktiven Erlaubnissatz: „Ich habe ein Recht hier zu sein“ und entwickelte mit der Zeit meine eigenen, individuellen Glaubens- bzw. Erlaubnissätze:

„Nein sagen – Das machen, was mir gut tut!“ – aus der „Kraft des Tuns“

„Ich darf unbequem sein, ich darf schweigen“ – aus der „Kraft des Denkens“

„Ich darf ich sein und mich zeigen“ – aus der „Kraft der Erneuerung“

⁴ LUMMA, Klaus; MICHELS, Brigitte; LUMMA, Dagmar, Seite 17.

⁵ LUMMA, Klaus; MICHELS, Brigitte; LUMMA, Dagmar, Seite 24.

Von Seminar zu Seminar drang ich tiefer in meine unbewussten Ebenen ein; fing an, mir Defizite einzugestehen und sie nicht als schlimm oder tragisch zu sehen. Ich entdeckte Stärken und Talente in mir, die mir vorher nicht oder kaum bewusst waren.

Bei der Abschlusspräsentation meines letzten Counselor-Basis-Trainings fasste ich meine bisherige Entwicklung mit folgenden Worten zusammen: „Es gab ein Wachsen, Erwachen, Gegenwind, Rückschläge, aber am Ende einen unschätzbaren Gewinn für mich.“ bzw. benutzte ich die Zeilen von Wilhelm Busch, die ich zu diesem Zeitpunkt sehr zutreffend für mich fand:

„Früher, da ich unerfahren
und bescheidner war als heute,
hatten meine höchste Achtung
andre Leute.
Später traf ich auf der Weide
Außer mir noch mehre Kälber,
und nun schätze ich
sozusagen,
erst mich selber.“⁶

3.Praktikum

Im ersten Ausbildungsjahr beschäftigten wir uns zum größten Teil mit unserem „Ich“ und lernten nach und nach die verschiedensten Theorien sowie erste Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie kennen.

Zu diesem Zeitpunkt war ich noch Assistentin in der Halbleiterindustrie. Nach der Insolvenz der Firma konzentrierte ich mich beruflich auf den sozialen Bereich. Ich qualifizierte mich in verschiedene Richtungen und absolvierte Praktika.

So begann ich Stück für Stück das vermittelte Wissen meiner Ausbildung in meine Arbeit und in mein Leben zu integrieren. Mit diesem Wissen und Können, mehr Selbstbewusstsein und viel Empathie fiel es mir leicht, Kontakt zu den verschiedensten Menschen aufzunehmen, Kompetenzen zu stärken, positive Impulse zu geben und vorhandene Ressourcen zu nutzen.

Die erste intensive Gelegenheit, dies alles zu nutzen, war mein Praktikum in einem Seniorenheim in Dresden. Zu meinen Aufgaben gehörte es, auf die alltäglichen Belange und Sorgen der Bewohner einzugehen, Gesprächs- und Beschäftigungsangebote in Gruppen, aber auch für einzelne Bewohner zu machen/anzubieten und Biografiearbeit zu leisten. Ich half bei der Vorbereitung interner kultureller Veranstaltungen und begleitete sowie betreute die Bewohner bei diesen. Besonders viel Freude hatte ich bei

⁶ BUSCH, Wilhelm

der Aktivierung der Senioren durch Mal-, Bastel-, Lese- oder auch Wahrnehmungsangebote.

Dabei lernte ich unter anderem auch einen Herrn, ich nenne ihn hier Herr Kunz, kennen. Er war nur übergangsweise im Heim, weil seine Wohnung renoviert wurde und er durch seine körperliche Behinderung keine Möglichkeit hatte, in dieser Zeit darin zu leben. Herr Kunz kam kaum aus seinem Zimmer und redete nur selten. An einem Nachmittag im Oktober konnte ich ihn überreden, mit in den Garten zu kommen und sich einfach nur mit an den Tisch zu setzen und uns bei der Vorbereitung der herbstlichen Fenstergestaltung zuzuschauen. Nach einer kleinen Weile schob ich ihm eine Schere hin sowie die auszuschneidenden Drachen. Herr Kunz kann nur mit einer Hand richtig arbeiten. Trotzdem begann er langsam mit dem Schneiden und es dauerte nicht lange, bis er ins Reden kam und uns von seiner früheren Arbeit und seiner Familie erzählte. Das Eis war gebrochen. Er konnte durch die Erlaubnis „Sich Zeit lassen zu dürfen“ und durch „die Kraft des Tuns“ aus seiner Isolation geholt werden. Bei anderen Angeboten dieser Art war Herr Kunz jetzt meistens dabei und auch sonst gesellte er sich gern zu uns und unterhielt sich mit anderen Heimbewohnern.



Bild Nr. 4 „Herr Kunz zeigt stolz seine selbstgefertigten Weihnachtssterne“

In dieser kurzen Zeit meines Praktikums kam es zu vielen solcher Erlebnisse. Über Bilder, Farben, Gerüche und andere sinnliche Wahrnehmungen Geschichten und vieles mehr, gelang es mir immer wieder, die Senioren zum Bewegen und Erzählen zu animieren und sie so in das wichtige „Tun“ kommen zu lassen. Ein Lächeln oder Lachen der Bewohner und die Frage nach einer Wiederholung bzw. Fortsetzung zeigte mir, wie sehr dieses kreative Tun ihnen Freude machte und sich auf ihr Selbstbewusstsein auswirkte.



Bild 5 „Zimt – Nelken – Vanillezucker – Anis – Walnuss – Weihnachtstee – Kokos“



Bild 6 „Tastmemory“

4.Counselor-Training und Methoden-Training

Nach Beendigung meines Counselor-Basis-Trainings hieß es für mich, den nächsten großen Schritt zu machen und die Ausbildung zum Counselor fortzusetzen. Dies bedeutete 16 Seminarblöcke an der Akademie Faber Castell in Stein, zwei Bildungsurlaub-Wochen, ein Seminar zur Organisationsentwicklung, ein Psychopathologisches Seminar, Peergruppen-treffen und Einzelstunden bei einem Lehrcounselor zu absolvieren.

Ich überlegte, wägte ab und hatte mich innerlich schon dazu entschlossen weiter zu machen. Die Möglichkeit, meine Lehrcounselingstunden in meiner Heimatstadt Dresden zu absolvieren, machte die Entscheidung einfacher. Außerdem hatte ich im Sommer ein Kurzpraktikum bei Kindern mit Körper- und Mehrfachbehinderungen gemacht - ich wollte Counselor werden.

Mein erstes Counselor-Training hatte das passende Thema: „Abschied und Neubeginn“. Das „Alte“ hinter mir lassen und eine neue, höhere Stufe der Ausbildung beginnen. Wir, ich wurden gefördert, aber auch gefordert.

Im Counselor-Training hatte ich die Gelegenheit mich und das, was mich ausmacht, einzubringen, Vorträge zu Fachliteratur zu halten, zu präsentieren, zu moderieren. Ich stärkte meine Kompetenzen und mein Selbstbewusstsein, erschloss neue Ressourcen. Immer häufiger zeigte ich mich, oft noch mit Hemmungen, aber zunehmend lockerer. Ja, ich hatte etwas vorzuweisen.

Die Methoden-Trainings waren stets randvoll mit neuen „Inputs“. Beim ersten Methoden-Training war ich völlig überfordert. Ich kannte bis dahin nur die Counselor-Basis-Trainings und Counselor-Trainings. Da gab es nach jeder Übung Zeit, diese zu verarbeiten.

Im Methoden-Training hieß es „Tun – Tun – Tun“. Diese Fülle an Gebotenem begriff ich aber erst bei der Protokollzusammenstellung dieses Methoden-Trainings und freute mich danach begierig auf das nächste.

Ich war nun reichlich zwei Jahre in der Ausbildung und merkte anfangs sehr selten, dann immer häufiger, wie ich das Gelernte verinnerlichte, es bewusst, aber auch unbewusst in meinen Alltag integrierte.

Inzwischen war ich Alltagsbetreuerin in einer Wohnstätte zur Förderung und Pflege behinderter Menschen. Die Arbeit mit den Bewohnern machte mir sehr viel Spaß und nach und nach konnte ich mit Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie das Leben der Bewohner bereichern und erleichtern.

Ich schildere nun kurz drei Beispiele aus meiner Praxis, in denen ich mein Counselorwissen und -können anwendete.

4.1 Ressourcenübung

Bei einer Bewohnerin (80 Jahre alt) der Wohnstätte, die einen ausgeprägten Putzzwang hat, beobachtete ich bei allgemeinen Beschäftigungen, dass sie Freude am Ausmalen hat und dies sehr fein und akribisch tat. Diese Ressource nutzte ich und bot ihr in den Zeiten, in denen sich der Putzzwang am häufigsten zeigte, Malvorlagen und Stifte an. Das nahm sie gerne an. Wir machten das zu einem Ritual. Ich kaufte ihr eigene Stifte und versorgte sie regelmäßig mit Malvorlagen. Immer öfter und selbstverständlicher griff sie zu ihren Malsachen. Sie war in dieser Zeit ruhig und meist in sich gekehrt und ich konnte spüren, mit welcher Freude sie dabei war. Ihre ausgemalten Bilder wurden am Anfang nur zur Seite gelegt. Ich schaute sie mir nach geraumer Zeit gemeinsam mit ihr noch einmal an und wir sprachen über die Farbenwahl und über besonders gut gelungene Werke. Ich merkte, wie stolz sie bei diesen Gesprächen wurde und wie ihr Selbstbewusstsein wuchs. Zuerst schenkte sie mir ein Bild, das ich als „besonders schön“ befunden hatte. Nach einem kleinen Anstoß begann sie dann auch, anderen Bewohnern und dem einem oder anderen Pflegepersonal damit eine kleine Freude zu bereiten. Dadurch erlebte sie wiederum eine große Wertschätzung, die ihr sichtlich gut tat. Sie erfuhr die Erlaubnis aus der „Kraft des Tuns“ - „Du darfst neugierig sein und experimentieren“ und aus der „Kraft der Geschicklichkeit“ - „Du kannst es auf Deine Weise tun“.

4.2 Achtsamkeitsübung

Auch hier konnte ich das Wissen und Können, das ich in meiner Ausbildung erworben habe, nutzen. Die in einem Counselor-Training gezeigte Achtsamkeitsübung, die das „Pendel“ genannt wurde, konnte ich ganz spontan in einer Arbeitssituation anwenden: Es war Mittag. Maik (Name erfunden), Freiwilliger im Sozialen Jahr, sollte die Küchen wischen. Er war aber durch ein vorangegangenes Gespräch mit einer Vorgesetzten so verärgert, dass an ein vernünftiges Arbeiten nicht zu denken war. Er war wütend, wollte nach Hause gehen und am liebsten nicht mehr wieder kommen. Ich nahm ihn zur Seite und bot ihm eine Übung, die „Pendelübung“, zur Verarbeitung des Vorfalls an. Er willigte ein. Wir schlossen die Küche ab, um Störungen zu vermeiden und setzten uns an den Tisch.

Ich forderte Maik auf, von seiner Auseinandersetzung mit der Vorgesetzten zu erzählen. Danach sollte er mir einen Gegenstand im Raum ganz detailliert beschreiben. Er entschied sich für eine Lampe, die er im Blickwinkel hatte. Anschließend ließ ich ihn wieder von der Auseinandersetzung erzählen und danach wieder die Lampe beschreiben. Das wiederholten wir dreimal. Beim dritten Mal musste Maik beim Erzählen schon schmunzeln. Er war ruhiger geworden und seine große Wut verflogen.

Er nahm sich vor, noch einmal über die ganze Sache zu schlafen und am nächsten Tag das Gespräch mit der Vorgesetzten zu suchen und die Sache zu klären. Für eventuellen weiteren Gesprächsbedarf bot ich ihm meine Hilfe an.

Maik war in der Lage, sein Problem zu lösen. Heute ist er Auszubildender in der Altenpflege.

4.3 Beratung

Eine Bekannte rief mich wegen eines familiären Problems an. Wir vereinbarten einen Termin für zwei Stunden. Zum vereinbarten Termin hatte ich ein paar Dinge vorbereitet. Es lagen verschiedene Stifte bereit, Papier und kleine Figuren. Als meine Klientin kam, ließ ich sie unseren Platz zum Arbeiten wählen. Sie wollte nicht nach draußen, sondern im geschlossenen Raum bleiben.

Zuerst ließ ich sie erzählen. Danach bot ich ihr an, einfach ihren Gefühlen Farben zu geben und etwas zu malen. Das wollte sie aber nicht, stattdessen griff sie zu den kleinen Figuren, die in ihrer Reichweite lagen und spielte damit unbewusst herum. Dem Vorschlag, für jeden Beteiligten am Problem eine Figur auszuwählen und diese vor sich hinzustellen, kam sie gerne nach. Es entstand ein kleines Gruppenbild, aus dem sich wiederum Fragen ergaben.

Bei der Beantwortung dieser Fragen bekam meine Klientin neue Denkanstöße; sie veränderte ihre Sichtweise und am Ende ihre Position zu dem Geschehenen.

Nach 14 Tagen sprachen wir noch einmal telefonisch miteinander. Meine Klientin hatte durch diese einfache Übung ihr Problem lösen können.

5. Wahlwochen (Bildungs – Urlaub)

Wahlwochen sind Fachseminare von mindestens fünf Tagen mit den verschiedensten Themen und Richtungen, wie zum Beispiel: „Kontaktbrücken - Tiergestütztes Counseling“, „Asco Mentalità“, „Steinbildhauen“ und noch viele weitere. Die Angebote sind vielfältig und interessant. Daher fiel es mir schwer mich zu entscheiden.

Bisher habe ich an drei Wahlwochen teilgenommen, auf die ich in den folgenden Kapiteln näher eingehen werde.

- „Familien(un)ordnungen“
- „Sich selbständig machen“
- „Der Clown in dir, Humor als Heilimpuls“

5.1 Wahlwoche 1: „Familien(un)ordnungen“

Im ersten Jahr entschied ich mich für die Wahlwoche „Familien(un)ordnungen“. Eine Teilnehmerin aus einer anderen Seminargruppe hatte mir davon erzählt und mich neugierig gemacht. Im Vorfeld beschäftigte ich mich mit dieser Methode, fuhr aber mit dem Gedanken zum Seminar nach Wermelskirchen, dass dies alles nur „Hokuspokus“ sei. Jedoch bin ich nach dieser Woche davon überzeugt, dass die in dieser Woche angewendeten Methoden des Familienstellens eine Möglichkeit sind, an Verborgenem und Unausgesprochenem in Familien zu rütteln und dadurch an Beziehungen, Familienverstrickungen zu arbeiten, „Dingen“ den nötigen Anstoß zu geben und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Sie sollten aber nur sehr überlegt und von Menschen mit entsprechender Kompetenz und Erfahrung eingesetzt werden, denn es werden dabei oft sehr viele Emotionen freigesetzt. Es kann zu einem Gefühlskarussell kommen. Ich habe aus dieser Woche sehr viele positive Eindrücke und Impulse mitgenommen, die noch heute nachwirken und sich auch auf die eine oder andere von mir zu treffende Entscheidung ausgewirkt haben und noch auswirken werden.

Und dann ist da noch Wermelskirchen. Die John-Brinley-Akademie im „Brunnenhaus“ ist eine Ausbildungsstätte mit ganz besonderem Flair. Jedem Teilnehmer der Ausbildung in Stein kann ich nur empfehlen, einmal dort gewesen zu sein.

5.2 Wahlwoche 2: „Sich selbständig machen“

Meine zweite Wahlwoche „Sich selbständig machen“ wählte ich zu diesem Zeitpunkt ganz bewusst, da ich mich mit dem Thema intensiver beschäftigen wollte.

Wir erhielten das theoretische Rüstzeug für eine Existenzgründung und arbeiteten auch bei diesem Seminar an der eigenen Biografie. Durch die Auseinandersetzung mithilfe von kunst- und gestaltungstherapeutischen Mitteln konnte ich für mich persönlich feststellen, dass nicht nur die materiellen Voraussetzungen, sondern auch die innere Bereitschaft, Bestehendes grundlegend zu ändern bzw. aufzugeben, (noch) nicht gegeben sind. Berufliche Selbständigkeit ist erst einmal kein Thema mehr für mich.

Fazit aus dieser Woche: Träume sind gut, treiben an, müssen aber nicht zwingend umgesetzt werden.

5.3 Wahlwoche 3: „Der Clown in dir, Humor als Heilimpuls“

Meine dritte Wahlwoche war, wie am Anfang meiner Arbeit schon erwähnt, „Der Clown in dir, Humor als Heilimpuls“. Um für die Graduierung zugelassen zu werden, ist es erforderlich, drei Wahlwochen (Bildungs-Urlaub) zu absolvieren. Mit der Entscheidung für diese Wahlwoche tat ich mich schwer. Doch alle anderen

Wahlwochen passten zeitlich nicht in meine Planung. Bei einem Gespräch über meine Bedenken z. B. die Problematik, kein Clown sein zu wollen, Unbehagen zu haben bei dem Gedanken vor Publikum zu stehen, wurde ich mit den Worten ermutigt: „Und gerade deshalb solltest du diese Wahlwoche machen.“ Diese fünf Tage waren eine Mischung aus Pantomime, Gebärden, Sprache, Stimme, Tanz und Meditation. Wir bekamen Einblicke in die verschiedensten Möglichkeiten des Darstellens, der Mimik, Gestik usw. Ich entdeckte verborgene Talente in mir, konnte an Schwächen arbeiten und mein Interesse an dieser Kunst wurde immer mehr geweckt. Aus Furcht und Ablehnung wurde Staunen, Lust am Mitmachen, Nachmachen, ein sich entdecken.

Diese Wahlwoche liegt nun ein halbes Jahr zurück und wenn ich daran denke, steigt Freude in mir auf, bekomme ich Lust „zu tun“, verliere ich die immer noch etwas vorhandene Angst oder besser die Scham, mich zu zeigen.

6. Lehrcounseling

In meiner Ausbildung zum Counselor machte ich bei jedem Seminar intensive Selbsterfahrungen und entwickelte dadurch von Einheit zu Einheit meine Persönlichkeit weiter. Dazu gehörten auch die Einzelstunden bei zwei Lehrcounselor.

Zu meinen zwei Lehrcounselor, zum einen Psychologin und damals wissenschaftliche Mitarbeiterin im Aufbaustudiengang KunstTherapie an der Hochschule für Bildende Künste Dresden und zum anderen Ergo- und Kunsttherapeut sowie Kunstvermittler in der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden, bestand von Anfang an ein gutes Vertrauensverhältnis. Dies ist für jedes Counseling Grundlage. Ich lernte in meinen Lehrcounselingstunden die verschiedensten Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie kennen, mit deren Hilfe ich eigene Probleme, bestimmte Fragestellungen und meine Biografie bearbeite. So konnte ich in dieser Zeit mit Hilfe des Counselor-Trainings in Stein und meiner Einzelstunden einen für mich schwierigen Arbeitskonflikt sehr zu meiner Zufriedenheit klären. Die dabei gewonnen Erkenntnisse und die unterschiedlichen Gefühlsschwankungen aus diesem Prozess begleiten mich seitdem positiv und ich greife häufig darauf zurück. Ich erweiterte durch meine Einzelstunden mein Wissen und Können um viele Erfahrungen, „Aha-Effekte“ und lernte neben den gängigen Methoden auch nicht ganz alltägliche Methoden kennen.

So war der Besuch der Ausstellung im Dresdener Oktogon „Zeichen setzen im Bild. Jede Linie ist eine Weltachse“, die im März 2012 im Zusammenhang mit dem Kongress des Aufbaustudiengang KunstTherapie der Hochschule für Bildende Kunst Dresden stattfand, so eine besondere Methode. Gemeinsam Bilder und Kunstwerke betrachten, sich darüber austauschen, die persönlichen Schnittpunkte finden und dadurch Impulse bekommen, empfand ich als sehr effektiv.

Der Workshop in der Sächsischen Schweiz zur dialogischen Kunstvermittlung unter kunsttherapeutischen Gesichtspunkten zu einem Bild von C. D. Friedrich war eine Kombination, bei der ich körperlich, geistig und künstlerisch tätig wurde. Schon das Arbeiten an frischer Luft, in der Natur regte an. Ich fühlte mich frei und leicht und konnte an diesem Tag sowohl biografische Dinge bearbeiten, mich selbst wieder aus einem anderen Blickwinkel betrachten als auch Lösungsansätze für anstehende Entscheidungen finden.

Alle meine Lehr counselingstunden waren eine Bereicherung, von deren Inhalten ich nach wie vor profitiere.

7. Resümee

Aller Anfang ist schwer!
Das mag in einem gewissen Sinne wahr sein,
allgemeiner aber kann man sagen:
aller Anfang ist leicht und die letzten Stufen
werden am schwersten und seltensten erstiegen.⁷
Johann Wolfgang Goethe

Im Februar 2011 gab ich diesen Satz den Teilnehmern zweier Kurse nach ihrem letzten Counselor-Training mit und jetzt ist er für mich selbst absolut zutreffend. Der Anfang im Juni 2008 war leicht, und in den folgenden Jahren fiel mir die Ausbildung mal schwerer und mal leichter. Die letzte Stufe meiner Ausbildung, die Graduierung, war am schwierigsten und es war lange nicht klar, ob ich sie ersteigen werde.

Die Themenfindung und die Bearbeitung waren ein langwieriger Prozess, bei dem ich die gesammelten Werke meiner Ausbildung, meine Bilder, Tonarbeiten, mein Künstlertagebuch, die Protokolle usw. zur Hand genommen habe und Hilfe bei meinem Lehr counselor und einem anderen Graduierungsteilnehmer fand.

Seit fünf Jahren bin ich nun auf der Reise zu mir selbst, hole meine doch vorhandenen Talente und Begabungen hervor, entdecke Neues an mir, in mir, intensiviere. Es war und ist ein Prozess mit Höhen und Tiefen. Meine Ausbildung in Stein lief nach meinem Gefühl oft nicht perfekt, aber mit den Worten meiner Tochter zu sprechen „Alles hat seinen Grund“. Und so kann ich inzwischen aus den meisten Widrigkeiten und „Negativen“ einen Nutzen ziehen. Oft wird die Metapher „der Kreis schließt sich“

⁷ GOETHE, Johann Wolfgang

benutzt, doch mit dem Schreiben dieser Arbeit und der Graduierung schließt sich bei mir der Kreis nicht, denn die „Cycles of Power“ von Pamela Levin sind eine sich immer fortsetzende Spirale wie das Leben, wie mein Leben. Meine Entwicklung ist nicht abgeschlossen, sie geht weiter. Doch ohne die mir entgegengebrachte Wertschätzung und die verständnisvolle Begleitung in meiner Ausbildung wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich gehe mit einem ganz anderen Bewusstsein und Selbstvertrauen meinen Weg weiter.

Ich bin Counselor! Auch wenn ich nur kleine Schritte gehe, auch wenn ich kein Praxisschild an eine Tür schlage, praktiziere ich. Kreative Prozesse finden tagtäglich, mal mehr, mal weniger, mal ganz offiziell, mal ganz unscheinbar statt.

Ich lebe Kunst- und Gestaltungstherapie.

Literatur

GOETHE, Johann Wolfgang; Wilhelm Meisters Wanderjahre, 1. Buch, 4. Kapitel.

HESSE, Hermann: Gedicht „Stufen“.

LANGMAACK, Barbara – Einführung in die Themenzentrierte Interaktion TZI; Beltz Taschenbuch.

LUMMA, Klaus; MICHELS, Brigitte; LUMMA; Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (Windmühle Verlag) 2009.

RILKE, Rainer Maria – Briefe an einen jungen Dichter; Insel-Bücherei Nr. 406.

KUNZE, Monika-Irene: Ich - Du - Wir im Jetzt & Hier, Gestaltarbeit in einer Schulungsreihe zur Förderung der sozialen Kompetenz; IHP Manuskript 0806 G.

BUSCH, Wilhelm: Gedicht.

Andrea Hartmann

Mein Weg zum Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie leben

Zusammenfassung

Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht die persönliche Entwicklung der Autorin die sie durch die Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie genommen hat. Diese Ausbildung wurde an der Akademie Faber Castell in Stein, die in enger Kooperation mit und nach dem Konzept des Institut für Humanistische Psychologie absolviert. Neben einigen Fallbeispielen aus der praktischen Arbeit werden in groben Zügen der Weg zum Counselor reflektiert und ein Abriss über Aufgaben, Verpflichtungen, Höhen und Tiefen während der Ausbildung sowie Fortschritte und Erfolge gegeben.

Biographische Notiz

Andrea Hartmann

01454 Großerkmannsdorf

Counselor, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

Facharbeiter für Textiltechnik, Spezialisierung Weben

Ingenieur für Textilveredlung

Schilder- und Lichtreklamehersteller

Alltagsbetreuerin

Lehrcounseling :

Juliane Melches, Dresden; Dietmar Selig, Dresden

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Brigitte Michels, Mettmann;

Dr. Klaus Lumma, Eschweiler;

Dagmar Lumma, Eschweiler

