

Heike Hänsel

Das Bild in Dir

Die bunte Welt der Inneren Bilder kreativ gestalten

IHP Manuskript 1505 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Das Bild in Dir

Die bunte Welt der Inneren Bilder kreativ gestalten

Gliederung

1. Einführung
2. Berufsfeld und Klientel
3. Voraussetzungen für innere Bilder
 - 3.1. Tranceinduktion
 - 3.2. Begriffsklärung Imagination
 - 3.3. Bedeutung von Symbolen in der Bildersprache
4. Fallbeispiele aus der Arbeit mit traumatisierten Menschen
 - 4.1. Definition Trauma
 - 4.2. Bedeutung „Sicherer Ort“ in der Traumatherapie
 - 4.3. Kriterien des „Inneren sicheren Ortes“
 - 4.4. Fallbeispiel 1 – Sitzung Frau C.
 - 4.4.1. Imagination „Die Höhle“
 - 4.5. Fallbeispiel 2 – Sitzung Frau M.
 - 4.5.1. Imagination „Die Insel“
 5. Fallbeispiele aus der Arbeit zur Persönlichkeitsentwicklung
 - 5.1. Begriffsklärung „Innere Frau“
 - 5.2. Imagination „Innere Frau“
 - 5.3. Bildbetrachtung
 - 5.4. Fallbeispiel 3 – Frau S.
 - 5.5. Fallbeispiel 4 – Frau K.
6. Schlussgedanken
7. Literatur

1. Einführung

„In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem andern ist.“
(Martin Buber)

Diese Aussage von Martin Buber gilt auch für unsere eigenen inneren Bilder. Kein Bild gleicht dem anderen, jeder hat seine ganz individuelle Welt in sich. Als Kinder war uns noch die bildliche Vorstellungskraft eigen, wir lebten und dachten in magischen Bilderwelten. Mit dem Erwachsenwerden ging uns diese Fähigkeit immer mehr verloren und die rationale und funktionale Seite drängte sich in den Vordergrund. Die Anforderungen in Schule, Arbeit und Gesellschaft sind für diese Entwicklung mitverantwortlich. Dabei ist die Sprache der Seele eine Bildersprache.

Die Seele „denkt“ in Bildern. Sie helfen uns, die innere Welt eines Menschen zu verstehen und geben Aufschluss über seelisches und körperliches Befinden. In meiner Arbeit möchte ich an zwei verschiedenen Beispielen erläutern, wie sich aktive Imaginationen mit kunsttherapeutischen Mitteln verbinden lassen. Hierbei handelt es sich um zwei

Einzelarbeiten stark traumatisierter Frauen und eine Gruppenarbeit in der Persönlichkeitsbildung. Bei beiden ist der Ausgangspunkt eine geführte aktive Imagination und die darauffolgende Gestaltung des erlebten Bildes. Die Einzelarbeiten wurden zum Thema „Innerer sicherer Ort“ ausgeführt. Bei der Gruppenarbeit ging es um den eigenen weiblichen Anteil, zum Bild der „Inneren Frau“.

2. Berufsfeld und Klientel

Ich bin freiberufliche Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In meiner therapeutischen Tätigkeit habe ich bisher viel mit inneren Bildern und Anteilen gearbeitet. Bisher habe ich mich nur auf imaginärer Ebene bewegt und feststellen müssen, dass das imaginierte Bild allein oft nicht nachhaltig ist. Die Bilder verblassen schnell und zu späteren Zeitpunkten konnten sich die Klienten nur noch vage erinnern. Es gelang ihnen nicht mehr, in das dazugehörige Körpergefühl einzutauchen. Aus diesem Grund möchte ich an die Imagination des Bildes eine Umsetzung mit kreativen Mitteln anschließen. Indem das innere Bild in Gestaltung ins Außen gebracht wird und somit sichtbarer und realer wird, verspreche ich mir eine deutlich bessere Verankerung und Abrufbarkeit.

Meine berufliche Tätigkeit besteht aus zwei verschiedenen Arbeitsfeldern. Einen Teil nimmt die Betreuung und Unterstützung psychisch kranker Menschen ein. Diese erhalten Persönliches Budget nach § 17 SGB IX. Dies ist eine Eingliederungshilfe, die es möglich macht, Menschen mit Behinderung oder die von Behinderung bedroht sind, unter Wahrung ihrer Eigenständigkeit und weitestgehender Eigenverantwortlichkeit zu unterstützen. Der Hilfebedarf wird individuell festgelegt und an die konkrete Situation angepasst. Leistungsträger ist hier der Bezirk Mittelfranken.

Die häufigsten Krankheitsbilder sind Depressionen, Angststörungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen.

In diese Gruppe fallen die beiden Einzelarbeiten „Der Innere sichere Ort“. Die Klientinnen sind Frauen, die an den Folgen von starken Traumata leiden. Bei beiden ist eine Posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert.

Weiterhin arbeite ich in meiner psychotherapeutischen Praxis und biete hier Beratung, Coaching, Therapie mit Einzelpersonen und Gruppenarbeit an. Bei diesem Klientel steht meist Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsbildung im Vordergrund.

Aus einer Gruppenarbeit zum Thema „Begegne Deiner Inneren Frau“ werde ich zwei weitere Beispiele der Umsetzung eines Inneren Bildes in ein Äußeres Bild ausführen.

3. Voraussetzungen für „Innere Bilder“

3.1 Tranceinduktion

Damit wir innere Bilder wahrnehmen können, müssen wir uns in einem Zustand der Entspannung befinden und unsere Aufmerksamkeit nach innen richten. Äußeren Faktoren sowie Gedanken wird die Aufmerksamkeit entzogen. Einen solchen Zustand erreichen wir, indem wir uns in einem Zustand kurz vor dem Einschlafen befinden, dem sogenannten Alphazustand. Gemessen werden kann dieser Zustand anhand der Hirnströme, diese befinden sich zwischen 8 und 13 Hertz. Beide Hirnhälften befinden sich in einer Synchronisation. Dabei sind wir noch geistig klar, aber in vollkommener Ruhe.

Bei meinen Sitzungen benutze ich die Übungen des Autogenen Trainings und die Fokussierung auf die Atmung. Ich lasse den Körper schwer und warm werden, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Hilfreich hat sich auch erwiesen, mit einem Körpercheck zu beginnen. Dabei gehe ich nacheinander die einzelnen Körperteile durch und ermuntere den Klienten diesen Körperbereich zu erfahren. Eine ruhige und gleichmäßige Stimme vertieft die Entspannung.

3.2. Begriffsklärung Imagination

Lassen wir innere Bilder in Verbindung mit einem Zustand tiefer Entspannung entstehen, können diese, wie Traumbilder, stark vom Unbewussten geprägt sein. Diese Bilder haben stark symbolischen Charakter. In Abgrenzung zum Traum kann hier bewusst Stellung genommen werden. Die Situationen sind kontrollierbar, und es besteht die Möglichkeit, zwischen Lösungen zu wählen, verdrängte und abgespaltene Teile zu integrieren. Ich begleite den Klienten bei seiner Reise und kann bei Widerständen eingreifen. Die Vorgehensweise ist hierbei die des Dialogs. Der Klient teilt mir seine Bilder mit, und ich kann ihm Anregungen geben, wie er z.B. mit der Situation umgehen kann oder bestärken, Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen.

3.3. Bedeutung von Symbolen in der Bildersprache

Ein Symbol ist eine Sache oder ein Zeichen, das für etwas anderes steht. In ihrer Bedeutung lassen sich die symbolischen Bilder nicht rational übersetzen oder interpretieren. Sie übersteigen die rationale Ebene und haben über den kulturellen Kontext eine für den Verwender oft intime psychische Bedeutung. Symbole gelten als Energietransformatoren des psychischen Geschehens und des seelischen Erlebens eines Menschen. In einem Symbol ist die wesentliche Aussage in einem Bild zusammengefasst. Das Symbol steht stellvertretend für etwas gerade nicht Vorhandenes oder Wahrnehmbares. Symbole haben oft starke Wirkung auf das Unterbewusstsein und können somit das Verhalten von Menschen beeinflussen und starke emotionale Beteiligung hervorrufen.

4. Fallbeispiele aus der Arbeit mit traumatisierten Menschen

Ich werde hier zwei Arbeiten am „Inneren sicheren Ort“ mit schwer traumatisierten Frauen beschreiben.

Frau C. ist 54 Jahre alt und auf Grund ihrer Erkrankung seit vielen Jahren erwerbsunfähig. Diagnostiziert sind bei ihr eine Posttraumatische Belastungsstörung und eine Persönlichkeitsstörung (Borderlinetyp) mit dissoziativen Störungsbildern.

Frau M. ist 55 Jahre alt und bekommt ALG II. An ein Beschäftigungsverhältnis ist auf Grund der Auswirkungen ihrer Erkrankung nicht zu denken. Diagnosen: Posttraumatische Belastungsstörung, Kleptomanie und emotional instabile Persönlichkeitsstörung.

4.1. Definition Trauma

Um von einem Trauma zu sprechen, müssen folgende Kriterien (angelehnt an DSM IV 1994) erfüllt sein:

- Es handelt sich um ein oder mehrere belastende Ereignisse von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß.
- Die Bedrohung muss nicht unbedingt die eigene Person betreffen, sondern kann auch bei anderen erlebt werden (Zeuge Unfall, Gewalttat usw.).
- Gefühl der Hilflosigkeit, starke Angst und Entsetzen sowie Erschütterung des Ist- und Weltverständnisses.

Nach einem Trauma kommt es meist zu einer akuten Belastungsreaktion, die als normale Reaktion auf ein belastendes Ereignis gesehen wird und innerhalb einiger Wochen vorübergeht. Findet keine Verarbeitung und Integration des Traumas statt, kann sich hieraus eine Anpassungsstörung oder eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Im schlimmsten Fall kann es zu einer andauernden Persönlichkeitsänderung kommen. Die PTBS tritt in der Regel innerhalb eines Jahres nach dem traumatischen Ereignis auf und ist gekennzeichnet von ständigem Wiedererleben des Traumas, einem anhaltenden Vermeidungsverhalten und einem erhöhten Erregungszustand.

Bei beiden Frauen in meinem Fallbeispiel lassen sich in der Kindheit wiederholt traumatische Erlebnisse finden. Sie waren dauerhaft physischer und psychischer Gewalt ausgesetzt und erlebten wiederholten sexuellen Missbrauch. Beide entwickelten Symptome der PTBS. Aufgrund dieser Erfahrungen treten immer wieder Dissoziationserlebnisse auf. Dabei handelt es sich um einen teilweisen oder völligen Verlust von psychischen Funktionen. Das Erinnerungsvermögen ist gestört, Gefühle und Empfindungen, wie z.B. Schmerz, Angst, Hunger und Durst werden nicht mehr wahrgenommen, die eigene Person und/oder die Umgebung wird nicht mehr erlebt und die Kontrolle der Körperbewegungen ist nicht mehr gegeben. Selbstverletzungen, wie z.B. Schneiden und Brandwunden werden eingesetzt, um den eigenen Körper wieder zu spüren. Alkoholmissbrauch, Drogen und anderes destruktives Verhalten wird ebenfalls sehr oft eingesetzt, um die Symptomatik zu unterdrücken.

4.2. Bedeutung „Sicherer Ort“ in der Traumatherapie

Nach Abraham Maslow (2008) gehört das Bedürfnis nach Sicherheit zu den Grundbedürfnissen des Menschen. In seinem Modell der Motivation (Bedürfnispyramide) beschreibt er fünf Stufen. An erster Stelle steht die Sicherung von Grund- und Existenzbedürfnissen. Die physiologische Befriedigung der Bedürfnisse Durst, Hunger, Wärme etc. sind die grundlegendsten und mächtigsten. Darauf folgt an zweiter Stelle bereits das Bedürfnis nach Sicherheit. Er versteht darunter Sicherheit, Stabilität, Geborgenheit, Schutz, Angstfreiheit, Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz und Grenzen. Im weiteren Verlauf entstehen soziale Bedürfnisse (3. Stufe), Anerkennung und Wertschätzung (4. Stufe) und Selbstverwirklichung (5. Stufe). Wir Menschen ziehen eine sichere, berechenbare und kontrollierbare Umgebung vor. Ist sie gefährlich, unsicher und wenig berechenbar, dann macht uns das Angst. Normalerweise lernen wir im Laufe der Kindheit, dass unsere Bedürfnisse nach Schutz und Sicherheit befriedigt werden. Die Ausnahme bilden Kinder, die vernachlässigt, misshandelt oder missbraucht wurden, oder in ähnlichen Situationen aufgewachsen sind.

Die beiden Frauen in meinem Fallbeispiel sind also in einer Umgebung herangewachsen, in der es keine Sicherheit und keinen Schutz gab. Sie konnten somit kein Gefühl für Sicherheit und die dazugehörigen Körpergefühle und Empfindungen entwickeln. Sie leben in einer erhöhten Grundspannung, um schnell einer möglich drohenden Gefahren begegnen und reagieren zu können. Entspannung und Wärme, die dem Sicherheitsgefühl innenwohnen, haben sie nie kennengelernt. Die Grundüberzeugungen, die Welt ist ein sicherer Platz, die meisten Leute sind wohlmeinend und Dinge, die auf der Welt passieren, passieren aus einem bestimmten Grund, sind in Frage gestellt.

Die Welt erscheint feindselig und unberechenbar. Die Überzeugung, dass die Welt verlässlich ist, geht verloren. Beide Frauen beschreiben immer wieder Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins. Sie kämpfen mit Symptomen erhöhter Erregung, wie z.B. Schlaf Schwierigkeiten, Hypervigilanz, Schreckhaftigkeit, Wutausbrüchen und auch körperlichen Symptomen, wie z.B. Herzrasen, Zittern und Durchfall. In Flashbacks und Nachhallerinnerungen kehren die belastenden Erinnerungen immer wieder. Um aus diesen Gefühlszuständen herauszukommen, ist es hilfreich, in sich einen „Inneren sichereren Ort“ zu kennen. Dieses Bild wird aufgesucht, um den Spannungszuständen und schlechten Gefühlen etwas Positives entgegenzusetzen. Diese Imaginationsübungen dienen der Stabilisierung und Selbstberuhigung und sollen dem Grauen ausgelöst durch Flashbacks und Intrusionen sowie den Traumata an sich etwas entgegensetzen, um sich etwas Gutes zu tun.

4.3. Kriterien des „Inneren sicheren Ortes“

- Absolute Sicherheit und Geborgenheit
- Wohlfühlort
- Es ist dein eigener ganz persönlicher Ort, niemand hat Zutritt außer dir
- Es sind keine anderen Menschen an diesem Ort
- Ort ist frei wählbar, kann auf der Erde, aber auch auf Planeten oder im Weltall sein
- Hilfreiche Wesen, z.B. aus Märchen und Mythen, sind erlaubt, auch Tiere sind möglich
- Grenzen und Schutz nach außen, Möglichkeit rein und raus zu gehen
- Bewachung des Ortes kann unter Umständen wichtig sein
- Jederzeit verfügbar („Du kannst ihn immer aufsuchen, wenn du ihn brauchst“)
- Möglichkeit der Selbsttröstung

4.4. Fallbeispiel 1 – Sitzung Frau C.

Die Sitzungen finden in den Räumen meiner Praxis statt. Hier gibt es einen Raum zum Malen und Gestalten und einen Therapieraum. Dieser ist in den Farben Grün und Weiß gehalten und mit schlichtem Mobiliar eingerichtet, um eine beruhigende und sichere Atmosphäre zu schaffen. Die Imagination zum „Inneren sicheren Ort“ findet in diesem Raum statt. Zum Gestalten wechseln wir in das andere Zimmer, in dem sich Farben, Buntstifte und andere Gestaltungsmaterialien befinden. Hier herrscht eine bunte, farbenfrohe Stimmung vor. Ich habe ca. zwei Stunden für eine Sitzung eingeplant. Die Imagination mit vorheriger Entspannung dauert ungefähr 20 Minuten. Sie wird von mir aktiv angeleitet und begleitet. Als Einstiegshilfe benutze ich das Bild einer Treppe, die nach unten (Unterbewusstsein) führt. Wichtig ist genaues dialogisches Nachfragen, um die Entwicklung des Bildes mitzuverfolgen. So kann ich Hilfestellung geben, wenn sich störende und beängstigende Dinge zeigen sollten. Diese werden in der Imagination nicht beachtet und erstmal beiseite gelassen. Diese Themen lassen sich bei Bedarf in nachfolgenden Sitzungen bearbeiten. Hier hat die absolute Sicherheit Vorrang. Immer

wieder werden Körperempfindungen und Gefühle abgefragt, um ein möglichst ganzheitliches Erleben zu gewährleisten. Dazu zählen auch Stimmungen, Gerüche und Geräusche. Für die Gestaltung des inneren Bildes habe ich eine Leinwand vorgesehen, damit das Bild zu Hause leicht an der Wand angebracht werden kann. Die Gestaltungsmaterialien sind frei wählbar. Hier sind Farben, Buntstifte und auch Collagen denkbar. Nach der Fertigstellung des Bildes suchen wir eine Verankerung in Form eines Resonanzbildes, eines Gegenstandes oder einer Geste. Die Klientin wird nun aufgefordert, zu Hause täglich zu üben und ihren „Inneren sicheren Ort“ über die Verankerung aufzusuchen. Nach einer Woche findet ein Nachgespräch statt. Dabei wird auf eventuelle Schwierigkeiten beim alleinigen Üben eingegangen.

4.4.1. Imagination „Die Höhle“

Ich beginne die Imagination mit einer kurzen Anleitung zur Entspannung. Hierzu nutze ich den Körpercheck. Wir gehen langsam alle Körperteile von den Füßen bis zum Kopf durch und nehmen diese wahr und fühlen, wie sie den Boden oder die Sitzgelegenheit berühren. Danach lenke ich die Aufmerksamkeit auf den Atem und lasse Frau C. tief ein- und ausatmen. Danach beginnt die Imagination.

T = Therapeutin/ K = Klientin

T: Stell dir jetzt eine Treppe vor, das kann eine Treppe ganz nach deiner Wahl sein, ganz alt mit knarzigen Stufen oder auch eine neue, moderne.

Jetzt gehst du langsam Stufe für Stufe nach unten.

Wenn du unten angekommen bist, schaust du dich um, was siehst du?

K: Eine Wiese, schön grün, und ein paar Blumen sind auch zu sehn.

T: Du möchtest zu deinem Inneren sicheren Ort, schau dich weiter um, vielleicht zieht es dich in irgendeine Richtung.

K: Ja, ich sehe den Eingang zu einer Höhle, der Eingang ist zu klein.

T: Vielleicht kannst du den Eingang vergrößern, in der Fantasie kannst du alles ganz leicht tun.

K: Jetzt ist er groß genug, ich kann reingehen.

T: Schau dich ganz genau um, was siehst du in deiner Höhle, aus welchem Material ist der Boden, die Wände, die Decke?

K: Es gibt Holz und Erde, und die Wände sind aus Fels.

T: Berühre alle Materialien mit der Hand, fühl wie sie sich anfühlen, kalt - warm, rau - glatt.

Suche dir jetzt einen Platz in der Höhle, wo es gut ist.

K: Ich liege am Boden mit dem Kopf nach draußen.

T: Geht es dir gut? Wie fühlst du dich?

K: Kopf draußen ist nicht gut, ich versuche mich zu drehen, jetzt sind die Füße außen, das ist nicht angenehm, ich brauche eine Tür.

T: In deiner Fantasie geht es ganz leicht, eine Tür einzubauen. Aus welchem Material ist deine Tür?

K: Aus Holz, jetzt kann keiner rein, eine sichere Grenze jetzt.

T: Was ist jetzt, liegst du immer noch?

K: Ja.

T: Nimm wahr, wie sich der Körper anfühlt, worauf liegst du, wie ist der Untergrund?

K: Ich liege auf weichem Holz, nur der Kopf liegt zu hart.

T: Schau dich um; gibt es in deiner Höhle etwas, worauf du deinen Kopf legen kannst?

K: Ja ein Kissen ist da.

T: Jetzt fühl nochmals, wie liegen deine Beine, dein Körper, deine Arme, dein Kopf auf dem Untergrund?

K: Alles ist weich, die Hände liegen auf Moos auf, fühlt sich gut an.

T: Gibt es Gerüche oder Geräusche, die du wahrnehmen kannst?

K: Es ist ganz still, es riecht erdig, angenehm.

T: Fühlst du dich sicher und geborgen?

K: Ja, sicher

T: Bleibe jetzt eine Zeitlang in dem Gefühl, ...spüre deinen Körper, ...die Entspannung, ...die Sicherheit.

... und jetzt schau dich nochmal um, nimm alles genau auf in dir ... verabschiede dich von deiner Höhle und komm langsam zurück.

Im anschließenden Nachgespräch wird Frau C. nochmals deutlich gemacht, dass dies ihr ganz eigener Innerer sicherer Ort ist und nur sie allein Zugang hat. Andere Personen haben keinen Zugang. Sie kann ihn jedes Mal aufsuchen, wenn sie das Gefühl von Unsicherheit und Bedrohung hat und sich selbst beruhigen möchte. Sie selbst berichtet, ihr sei es leicht gefallen, in die Bilder zu kommen. Es ist sehr angenehm und ruhig in ihr gewesen. Mit Tränen in den Augen berichtet sie, sie habe zum ersten Mal ihre Beine und Arme richtig spüren können. Aufgrund ihrer Borderline Erkrankung hat sie sehr viele und tiefe Narben an den Armen und am ganzen Körper. Nur über diese Art der Selbstverletzung konnte sie sich bisher spüren. Jetzt hat sie eine Alternative zu Verfügung.

Der nächste Schritt ist die kreative Umsetzung des Bildes. Zuerst entscheidet sie sich für Acrylfarben. Nach kurzem Nachdenken fängt sie an, Material für eine Collage zu sammeln und beginnt mit der Umsetzung des Bildes. Sie arbeitet konzentriert für sich allein und möchte durch nichts gestört werden. Selbst Hintergrundmusik, die sie sonst immer beim Malen braucht, lehnt sie ab. Ich kann beobachten, dass sie immer wieder die Augen schließt und das Bild kommen lässt. Durch dieses Vorgehen beginnt sie gleich zu üben, ihren Ort selbstständig entstehen zu lassen. Nach ungefähr einer Stunde präsentiert sie mir stolz ihr Werk.



„Die Höhle“ – Innerer sicherer Ort: Frau C.

Frau C. berichtet, dass sie während der Zeit der kreativen Umsetzung sehr präsent im Hier und Jetzt gewesen ist. Störende Gedanken und ungute Gefühle, die sie sonst immer als

permanent vorhanden kennt, sind nicht da gewesen. Ganz wichtig war ihr in der Umsetzung, die Sonnenstrahlen so darzustellen, dass sie auch das Innere der Höhle erreichen. Besonders viel Sorgfalt legte sie in die Gestaltung des Kissens für den Kopf. Dieses grüne Kissen wurde später die Verankerung für zuhause. Sie besitzt genau so eines bereits in ihrer Wohnung. Diesem wurde jetzt die Ankerfunktion zugewiesen.



„Grünes Kissen“ – Anker / Innerer sicherer Ort: Frau C.

Als letztes sprechen wir über die Symbolik des Bildes. Was bedeutet „Höhle“ für Dich? Welche Eigenschaften hat sie? Frau C. gibt folgende Antworten auf die Fragen: Eine Höhle ist was Abgeschlossenes, Sicheres, hier kann ich überleben, bin geschützt vor draußen. Die Höhle wärmt mich, gibt Geborgenheit, ist ein Zufluchtsort. Ich kann mich zurückziehen, hier kann ich nicht verletzt werden.

4.5. Fallbeispiel 2 – Sitzung Frau M.

Die Rahmenbedingungen der Sitzung mit Frau M. sind identisch mit denen von Frau C. Auch hier beginne ich mit Entspannung und der darauffolgenden Imagination. Als Einstieg wähle ich wieder das Bild der Treppe.

4.5.1. Imagination „Die Insel“

K: Ich stehe am Strand, vor mir ist das Meer, es ist angenehm warm.

T: Schau dich um, du möchtest deinen sicheren Ort finden.

K: Im Meer sehe ich eine Insel, da möchte ich hin, weiß aber nicht, wie ich das machen soll.

T: Schau dich weiter um, vielleicht kannst du eine Möglichkeit entdecken, zur Insel zu kommen.

K: Hier ist ein Boot, ich habe aber Angst vor dem Wasser, ich könnte ertrinken.

T: Was könnte dir helfen in das Boot zu steigen, was brauchst du dazu?

K: Da kommen Vögel, die begleiten und beschützen mich, während ich rudere. Ich komme auf der Insel an, es ist eine kleine Insel, es gibt Hügel und Palmen.

T: Gibt es auf der Insel einen Platz, der dir sicher erscheint, wo du dich geborgen fühlen kannst?

K: Ich gehe nach links, da ist im Fels eine kleine Nische, ich setze mich in den warmen Sand, mit dem Rücken zum Fels.

T: Wie fühlt sich das an? Achte auf deinen Körper, wo spürst du was?

K: Ich fühle den warmen Sand und den Fels in meinem Rücken, der ist fest und stark, gibt mir Halt und schützt.

T: Kannst du Geräusche wahrnehmen? Gibt es einen besonderen Geruch?

K: Es ist ruhig, ganz weit weg höre ich Wellenrauschen, es riecht nach Meer, salzig.

T: Nimm wahr, wie du dort sitzt, welche Gefühle gibt es, wie fühlt sich dein Körper an?

K: Mein Körper ist warm und schwer, ganz entspannt, das Herz ist warm.

T: Fühle nochmal die Geborgenheit, die Ruhe ... es ist ganz sicher hier ... und genieße es.

K: Es fühlt sich beschützt an.

T: Nimm nochmal alles ganz genau auf in dich, verabschiede dich dann langsam von deinem Ort, an den du immer, wenn du willst, zurückkehren kannst.

Vielleicht gibt es etwas, was du gern mitnehmen möchtest von dort, ein kleines Geschenk.

K: Eine kleine Muschel liegt hier, die ist für mich.

T: Komme jetzt langsam wieder zurück hier in den Raum.

Frau M. kommt mit feuchten Augen im Raum wieder an und ist ganz gerührt. Es ist ihre erste Erfahrung mit inneren Bildern und sie ist ganz begeistert. Sie berichtet, dass sie die Körperempfindungen und Gefühle ganz deutlich gespürt hat und sich sehr sicher gefühlt hat auf ihrer Insel. Auch sie hatte das erste Mal in ihrem Leben ein Gefühl von Sicherheit und, dass ihr nichts geschehen kann. Frau M. entscheidet sich für die kreative Umsetzung mit Acrylfarben und beginnt ebenfalls hochkonzentriert zu malen. Auch hier lässt sich beobachten, wie sie das Bild immer wieder vor ihrem inneren Auge entstehen lässt.



„Die Insel“ - Innerer sicherer Ort: Frau M.



„Der Fels“ (Ausschnitt) - Innerer sicherer Ort: Frau M.

Auch hier sprechen wir über die Verankerung, um zu Hause schnell einen Einstieg in das Bild und die guten Gefühle zu finden. Für Frau M. ist es sofort die Muschel, die sie auf der Insel als Geschenk erhalten hatte. Sie sucht sich aus meiner Muschelkiste eine passende heraus. Nachdem sie eine Weile ihre Muschel betrachtet hat, sagt sie: „diese Muschel könnte auch das Boot sein, welches mich zur Insel gebracht hat“. Wir haben hier ein Bild, welches als Einstieg sehr gut geeignet ist. Die Muschel hat eine behütende und beschützende Funktion und gleichzeitig dient sie als Transportmittel zur Insel. Hier ist die mehrschichtige Bedeutung eines Symbols gut zu erkennen. Frau M. legt die Muschel auf ihr Bild und überlegt eine Weile. Dann fügt sie Ruder hinzu, damit das Boot auch steuerbar ist. Dies ist ihr sehr wichtig. Es zeigt ihre Kompetenz, Dinge in die richtige Richtung bringen zu können und nicht ausgeliefert zu sein. Zum Schluss schauen wir uns auch hier nochmals die Symbolik „Insel“ an. Frau M. assoziiert hierzu Sicherheit, Ruhe, sich erholen können, Wärme sowie keine Anforderungen und Druck von außen zu haben.



„Die Muschel“ – Anker / Innerer sicherer Ort: Frau M.



„Die Insel mit Muschelboot“ - Innerer sicherer Ort: Frau M.

5. Fallbeispiele aus der Arbeit zur Persönlichkeitsentwicklung

Im zweiten Teil meiner Arbeit möchte ich aus einer Gruppenarbeit mit Frauen meine Vorgehensweise nochmals an einer anderen Zielgruppe erläutern. Die Teilnehmerinnen meldeten sich für dieses Seminar an, um sich selber zu entdecken und weiterzuentwickeln. Ich greife hier zwei Beispiele exemplarisch heraus und werde mich auf die Erläuterung der Imagination und der kreativen Gestaltung beschränken. Die Beschreibung des gesamten Seminars und aller Teilnehmerinnen würde hier den Rahmen sprengen. Das Thema des Angebotes beschäftigte sich mit der Annäherung an die weibliche Seite in uns. Die Teilnehmer waren aufgefordert, ihre weibliche Energie in sich zu entdecken und in ein Bild umzusetzen. Hierzu gab es im Vorfeld eine theoretische Einführung in das Thema. Die nun in Kurzform aufgeführten Seminarinhalte hatten den Zweck, einen leichteren Zugang zur Thematik zu ermöglichen. Die Gruppenarbeiten beschäftigten sich unter anderem mit folgenden Fragen. Was sind typisch weibliche Eigenschaften? Welche Glaubenssätze gibt es in meiner Familie? Wie lebe ich meine Weiblichkeit? In welchen Körperteilen kann ich Weiblichkeit fühlen?

5.1. Begriffsklärung „Innere Frau“

Schon C. G. Jung ging davon aus, dass jeder Mensch sowohl weibliche als auch männliche Anteile besitzt. Er nennt den weiblichen Anteil Anima und den männlichen Animus. Werden diese gelebt und befinden sich in Einklang, empfindet sich der Mensch als heil und ganz. Die Innere Frau symbolisiert hier die weibliche Energie. Sie ist das Prinzip des Weiblichen, das Unbewusste, das Empfangende, Aufnehmende, Passive, Sensitive, Fürsorgliche etc. Es handelt sich um eine Energie, die kollektiven Ursprungs und mit Persönlichkeitsanteilen vermischt ist. Man kann diese Energie auffordern, sich bildlich in der Innenwelt in Form der „Innernen Frau“ auszudrücken.

5.2. Imagination „Innere Frau“

Begonnen wird auch hier mit einer Entspannungssequenz, um alle Teilnehmerinnen in die Lage zu versetzen, Zugang zu dem eigenen Bild zu bekommen. Hier lege ich besonderen Wert auf die Atmung. Die Begleitung in der Gruppe kann nicht dialogisch erfolgen, so dass die Aufforderungen in der Imagination eher allgemein gehalten werden müssen, um allen Teilnehmern zu ermöglichen, ihre Welt zu erkunden.

Text Imagination:

T: Warte ab bis deine innere Welt sich dir zeigt. Vielleicht ist zu Anfang noch alles wie im Nebel und es sind noch keine Bilder erkennbar. Nimm dir Zeit, lass die Bilder kommen. Bitte jetzt deine „Innere Frau“, sich zu zeigen. Bitte sie, Gestalt hier im Raum anzunehmen. Jedes Bild, vielleicht anfänglich auch in symbolischer Form, von Blumen oder Naturbildern ist willkommen. Akzeptiere alles, was sich dir zeigt. Bleibe eine Weile in deinem Bild, vielleicht verändert sich etwas und wird konkreter, deutlicher wahrnehmbar. Wenn du deine Innere Frau wahrnimmst, spüre das Wesen ihrer Energie, lasse dich berühren von dieser Energie. Bleibe jetzt noch etwas bei deinem Bild, nimm es ganz in dich auf. achte auf deine Gefühle und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Komme dann langsam in den Raum hier zurück.

5.3. Bildbetrachtung

Nachdem alle Teilnehmerinnen aus der Imagination im Hier und Jetzt angekommen sind, bekommen sie die Aufgabe, Materialien auszuwählen, um ihr Bild zu gestalten. Für die Gestaltung habe ich 20 Minuten vorgesehen. Im Anschluss daran betrachten wir die Bilder in der Gruppe und besprechen jedes einzelne. Ich habe hierfür folgende Vorgehensweise gewählt. Die Frau, deren Bild besprochen wird, darf zuerst nur zuhören und die anderen Frauen unterhalten sich über das Bild. Sie sind dazu angehalten, nur von sich selbst zu sprechen. Interpretationen sind nicht erlaubt. Die folgenden Fragen sollen die Vorgehensweise erleichtern:

Was sehe ich auf diesem Bild?

Wie wirkt das Bild auf mich?

Welche Gefühle, welche Stimmung löst das Bild in mir aus?

Wie wirken die Farben auf mich?

Nach dieser Runde darf die betreffende Frau sich dazu äußern:

Was war hilfreich?

Was hat mich angesprochen?

Was hat Gefühle in mir ausgelöst?

Was hat sich mir Neues gezeigt?

Zum Schluss dieser Runde bekommt jede Teilnehmerin die Aufgabe, ein Resonanzbild für ihr Bild der „Inneren Frau“ zu gestalten. Sie können hierfür ein Symbol oder einen Text verwenden. Dies dient auch hier der Verankerung und Verdichtung, um schnell das Bild abrufen zu können.

Im Folgenden werde ich diesen Prozess an zwei ausgewählten Beispielen erläutern.

5.4. Fallbeispiel 3 – Frau S.

45 Jahre alt, zur Zeit krankgeschrieben wegen Burnout Syndrom

Frau S. wählt Wachsmalkreiden und beginnt sofort mit ihrem Bild. Sie arbeitet konzentriert, und auch bei ihr ist zu beobachten, wie sie immer wieder die Augen schließt und ihr Bild kommen lässt. Es fällt ihr leicht, das Bild schnell und zügig fertigzustellen. Auch hat sie keine Schwierigkeiten, ihr inneres Bild zu sehen, es ist sofort präsent und auch sehr deutlich.



„Innere Frau“: Frau S.

Bildbesprechung in der Gruppe:

Ich gebe hier in Kurzform die Kommentare der Teilnehmerinnen wieder:

- ... sehr kräftige bunte Farben
- ... die Farben wiederholen sich im Außen
- ... ich sehe eine dicke Schutzschicht
- ... es sind warme und spirituelle Farben für mich
- ... nur das Blau ist eine Ausnahme
- ... wirkt dynamisch auf mich
- ... ich sehe kein Gesicht, Mund, Augen, Nase und auch die Füße fehlen
- ... kein Boden zu sehen
- ... wirkt sehr weiblich, durch die vielen Rundungen
- ... die Arme gehen aus der Schutzschicht raus, Hände haben aber keine Finger
- ... strahlt Freude aus, als ob sie jubelt

Feedback Frau S.:

Es hat mir sehr gut gefallen, das Bild zu malen. Es zeigt meine Situation. Ich brauch grad eine ganz dicke Schutzschicht, die Arme hab ich schon wieder frei; dass die Hände fehlen, sagt mir, dass es noch etwas zu tun gibt, was mir Angst macht. Mir fehlen im Moment die Worte, um meine Situation zu beschreiben, ich wollte einiges nicht sehen. Es tut mir gut, wieder Energie und Freude zu haben. Das Bild ist für mich Aufbruchsstimmung. Die Wiederholung der Farben im Außen zeigt mir, das ich beginne, wieder am Leben teilzunehmen. Besonders gut gefällt mir, dass viel Weiblichkeit auf der Zeichnung zu sehen ist. Ich bin gerne Frau.

Auf ihre Resonanzkarte schreibt Frau S. Lebenslust.



„Innere Frau - Resonanz“: Frau S.

5.5. Fallbeispiel 4 - Frau K.

50 Jahre alt, lebt allein, selbstständig

Frau K. entscheidet sich nach kurzer Überlegung für Acrylfarben. Sie ist sehr sparsam bei der Menge der Farbe, wählt sie ganz bewusst aus. Sie beginnt sofort zu malen, und auch bei ihr ist zu beobachten, wie sie sich immer wieder mit ihrem Bild rückverbindet. Schon beim Zurückkommen aus der Imagination ist bei ihr eine tiefe Rührung zu beobachten. Ihre Augen sind ganz feucht. Beim Malen ist dies auch immer wieder beobachtbar. Auch ihr fällt es leicht, ihr Bild aufs Papier zu bringen.



„Innere Frau“: Frau K.

Bildbesprechung in der Gruppe:

Ich gebe hier ebenfalls in Kurzform die Kommentare der Teilnehmerinnen wieder:

- ... leicht und luftig
- ... ich sehe Herzen
- ... Herzen im Himmel, in der Luft und im Gras
- ... sieht so aus, als ob sie auf Hexenbesen fliegt
- ... ja wie eine Märchenfigur
- ... ich sehe ganz viel Zartheit, die Farben sind in Pastell
- ... viel Power und Geschwindigkeit
- ... nur ganz wenig Gelb zu sehen
- ... sie fliegt den Herzen hinterher
- ... der Himmel wirkt auf mich gewittrig
- ... keine Arme und Beine zu sehen
- ... Gesicht ist zielstrebig

Feedback Frau K.:

Ich habe mich schon beim Malen ganz leicht gefühlt, alles ging ganz leicht, von selber. Ich fühle mich gut in der Mitte zwischen Himmel und Erde. Dieses Gefühl kenne ich noch nicht so lange, musste es mir erarbeiten. Es ist schön, es jetzt hier auf dem Blatt zu sehen. Ich habe jetzt ganz viel Energie. Für mich ist wichtig, gut in der Mitte zu sein. Der Himmel ist für mich die männliche Energie und die Erde die weibliche. Ich sehe mich genau dazwischen, das ist gut. Die Schnelligkeit passt zu mir, ich mache oft viele Sachen zu schnell. Das Herz ist für mich ein ganz wichtiges Symbol, darin sehe ich alles, was meine Weiblichkeit ausmacht.

Auf ihre Resonanzkarte malt Frau C. ein reduziertes und ähnliches Bild.



„Innere Frau - Resonanz“ : Frau K.

Alle Teilnehmerinnen des Seminars geben an, gut in das Bild gekommen zu sein. Nur eine sehr junge Frau berichtet von anfänglichen Schwierigkeiten. Bei ihr habe es länger gedauert, bis sie ein Bild wahrnehmen konnte. Übereinstimmend melden sie zurück, ihr gemaltes Bild gleiche genau dem, was sie gesehen hätten. Indem sie ihre Bilder im Außen längere Zeit betrachten konnten, sei ihnen vieles klarer geworden. In der Imagination gehe es zu schnell, um alles genau wahrnehmen zu können. Erst auf dem Papier werden manche Bedeutungen bewusster. Die Annäherung an die weibliche Seite ist allen gelungen. Sie

konnten eine Verbindung zu ihren gelebten Seiten der Weiblichkeit in der Realität herstellen. Sie erkannten auch, ob es noch Handlungsbedarf gibt und wo die Entwicklungsmöglichkeiten liegen könnten.

6. Schlussgedanken

Es hat mir sehr viel Freude bereitet, die vorgestellten Arbeiten begleiten zu dürfen. Die Verknüpfung von Imaginationsbild und Gestaltung im Außen konnte gut miteinander kombiniert werden. In Nachgesprächen mit den beiden traumatisierten Frauen stellte sich heraus, dass eine viel schnellere und bessere Verfügbarkeit des Inneren Bildes möglich geworden ist. Sie beschreiben das Bild als sehr präsent. Sie sind jetzt in der Lage, das Bild und die dazugehörigen Gefühle selber herzustellen und üben gerade den Einsatz im Alltag. Diese Vorgehensweise kann für alle inneren Bilder, wie die vorangegangenen Beispiele zeigen, eingesetzt werden. Besonders wichtig finde ich sie bei Bildern, die zur Aufrechterhaltung unseres psychischen Gleichgewichts dienen und somit eine Stabilität in die Gefühlswelt bringen. Starke Erregungszustände und Ängste können so vermieden werden. Für psychisch erkrankte Menschen ist es besonders wichtig, schnell und effizient Mittel zur Verfügung zu haben, die eine Selbstberuhigung, wie hier mit dem „Inneren sicheren Ort“ beschrieben, herbeiführen können. Vorstellbar wären hier auch Bilder von „Inneren Helfern“, „Die Innere Stärke“, „Die Schutzhülle“ oder „Der innere Garten“. Diese Bilder müssen besonders schnell und effizient verfügbar sein, um ihre heilsame Wirkung zu entfalten.

7. Literatur

ACHTERBERG, Jeanne: Gedanken heilen. Die Kraft der Imagination, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt) 1990.

BÖSCHEMEYER, Uwe: Dein Unbewusstes weiß mehr, als du denkst, Freiburg im Breisgau (Herder) 1996.

JACOBI, Jolande: Die Psychologie von C. G. Jung. Eine Einführung in das Gesamtwerk, Frankfurt am Main (Fischer) 1995.

KAST, Verena: Die Dynamik der Symbole, Olten (Walter) 1990

KRUCKER, Wolfgang: Partner der Innenwelt. Analytische Imaginationstherapie, Düsseldorf (Walter) 1995.

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

MASLOW, Abraham H.: Motivation und Persönlichkeit, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt) 2008.

REDDEMANN, Luise: Imagination als heilsame Kraft, Stuttgart (Klett-Cotta) 2001.

REDDEMANN, Luise: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT - das Manual, Stuttgart (Klett-Cotta) 2011.

Heike Hänsel

Das Bild in Dir

Die bunte Welt der Inneren Bilder kreativ gestalten

Zusammenfassung

Die Seele „denkt“ in Bildern. Die Inhalte des Unbewussten lassen sich nur über die Bildersprache verstehen. Sie helfen uns, die innere Welt zu begreifen. Durch geführte Imaginationen können wir an viel tiefere Schichten gelangen. Wir erhalten dadurch Zugang zu Inhalten, die uns vorher verborgen geblieben sind. Eine Verknüpfung des imaginären Bildes mit einem äußeren Bild kann sich positiv auf die Nachhaltigkeit und Verfügbarkeit bei seelischen Krisen auswirken. An zwei unterschiedlichen Beispielen meiner Praxistätigkeit beschreibe ich die gestalterische Umsetzung des Prozesses.

Biographische Notiz

Heike Hänsel, 90451 Nürnberg
Praxis für Psychotherapie (HPG)

Diplom- Sozialpädagogin (FH)

Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG)

Counselor grad. BVPPT; Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

Paar- und Familientherapie und systemisches Arbeiten (VFT, München)

Sinnorientierte Arbeit mit Inneren Bildern und Kräften (Prof. Pfau, Nürnberg)

Entspannungspädagogin für Kinder und Erwachsene (C. Gebhard, Lauf)

Freiberuflische Diplom- Sozialpädagogin (Anbieterin Persönliches Budget für psychisch kranke Menschen)

Praxis für Psychotherapie (HPG)

Lehrcounseling: Dagmar Schneider, Erlangen; Christine Kammerer, Nürnberg

Lehrtrainer der Weiterbildung: Brigitte Michels, Mettmann; Dr. Klaus Lumma und Dagmar Lumma, Eschweiler, Manuel Rohde, Hella Janssen – Hack



IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 1505 G * ISSN 0721 7870
2015

