

Iris Baumann

Counseling (Kunst- und Gestaltungstherapie) in der Erwachsenenbildung

Kreativpädagogisches artCounseling im Bereich
Aktivierung

IHP Manuskript 2502 G * ISSN 0721 7870



Counseling ***(Kunst- und Gestaltungstherapie)*** **in der Erwachsenenbildung**

Kreativpädagogisches artCounseling im Bereich Aktivierung

Gliederung:

1. Einleitung
2. Haltung
 - 2.1. Helfen
 - 2.2. Vertrauen
 - 2.3. Wahrnehmen
3. Meine Arbeit als Dozentin und Counselor in der Erwachsenenbildung
4. Willkommen im daSEIN
5. kreatives TUN
6. Methoden
 - 6.1. „Mal mal ein schlechtes Bild“
 - 6.2. „Abklatschbild Selbstportrait“
 - 6.3. „Motivationssteine“
7. Fazit
8. Ausblick – artCounseling für Dozenten
9. Literatur und Anmerkungen

1. Einleitung

„Ihr Seminar läuft so gut. Was machen Sie anders?“

Diese Frage begegnete mir, nachdem ich während meiner Weiterbildung zum Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie meinen Arbeitsbereich wechselte und die Stelle als Dozentin in der Erwachsenenbildung antrat.

Die erste Überlegung war, wie und wodurch kann ein Raum, in dem eine konstruktive und wertschätzende Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit den Teilnehmenden, gestaltet werden. Welchen Einfluss habe ich als Dozent/Counselor darauf?

2. Gedanken zu meiner Haltung als Dozentin und Counselor

„Er (*der Berater*) sollte präsent sein. Er sollte sich über seine Sinneswahrnehmungen sowohl des Klienten als auch seiner Selbst bewusst sein- seiner körperlichen-emotionalen Befindlichkeit sowie seiner Bedürfnisse, Gedanken und Fantasien. Einfach gesagt geht es darum, dass der Klient sich wohl und sicher, angenommen und aufgehoben fühlt.“¹

2.1 Helfen

Was bedeutet für mich „helfen“? Und welche Motivation steckt dahinter?

Will ich helfen, um mich gut zu fühlen? Um mich von meinen Problemen abzulenken oder gar, um mich selbst zu heilen? Oder versuche ich mein Wertesystem zu verkaufen, um mich selbst nicht unzulänglich zu fühlen. Geht es hierbei in Wirklichkeit doch nur um mich?

Geht es mir um die anderen? Kann ich mich sowie meine Qualitäten zur Verfügung stellen und den anderen wachsen sehen? Einfach weil es mir leichtfällt und ich es kann? Weil mein Weg mich dorthin führt?

Für mich eine sehr wichtige Frage für alle, die mit Menschen zusammenarbeiten. In meinem Fall als Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie in der Erwachsenenbildung.

Wenn ich als Dozentin nach meinem System und meinen Werten entscheide, was richtig oder falsch ist, mache ich den Menschen gegenüber zu einem Objekt meiner Erwartungen. Nicht nur mache ich ihn dann von mir abhängig, sondern mich auch von ihm und seinem Erfolg oder Scheitern. Wenn er erfolgreich ist, verbuche ich seinen Erfolg als den meinigen. Sollte er scheitern, stelle ich mich und meine Fähigkeiten in Frage und verurteile auch mich für das Scheitern. Schlimmstenfalls mache ich ihn für mein „Scheitern“ verantwortlich.

Sehe ich den Menschen als Individuum und lasse die Entscheidungen bei ihm, bestätige ihn in seinem Sein und seiner Selbstwirksamkeit. Ich kann seine individuellen Erfolge feiern und nehme sein „Scheitern“ als einen wichtigen und wertvollen Teil seines Prozesses wahr. Dies stellt der Beginn einer konstruktiven und wertschätzenden Zusammenarbeit auf Augenhöhe dar.

2.2 Vertrauen

„Um diese Arbeit zu machen, muss man mit sich und dem Universum im Einklang sein. Sonst überträgt man seine Probleme auf die Kinder.“²

Kann ich mir vertrauen? Im Sinne von: Kenne ich mich bereits so gut, dass ich durch mein Wissen um mich, um meine Werte, Bedürfnisse und Gefühlswelt konstruktiv und verantwortungsvoll mit anderen arbeiten kann?

Bin ich fähig mir zu vertrauen und damit dem anderen zu vertrauen?

Bin ich mit mir so im Reinen, dass ich den anderen sein lassen kann? Oder habe ich noch Aufgaben, die erst erledigt werden wollen? Wenn ich gesund in meinem Sein und authentisch bin, kann ich andere einladen es auch zu wagen. Dann bin ich in dem Moment der Fels in der Brandung. Wenn ich aber wegen einer unbearbeiteten Geschichte, zornig, wütend und am Kämpfen bin, lade ich den anderen dann nicht ein, das auch so zu tun?

Ich bin überzeugt, dass wir das nicht 100% trennen können und wir als Counselor in der Verantwortung stehen, zunächst auf uns zu schauen. Und zwar nicht nur auf die Schattenseiten des Lebens, sondern mindestens genauso wichtig, vielleicht sogar noch wichtiger, auf die Entscheidungen, die wir in Bezug auf die Schatten getroffen haben. Welche Stärken, welche Fähigkeiten, welche Haltung habe ich dadurch entwickelt?

2.3 Wie nehme ich den Menschen wahr?

„Wer die Menschen sieht, wie sie sind, macht sie schlecht. Wer sie sieht, wie sie sein könnten, macht sie besser.“³

Sehe ich die Teilnehmenden/Klienten, wie sie in dem Augenblick sind? Im Seminar: Krank und arbeitslos? Oder sehe ich sie in ihrem Universum von Möglichkeiten und Potenzialen? Nehme ich sie mit ihren Möglichkeiten und Potenzialen wahr, öffne ich für sie den Raum, diese selbst zu entdecken und zu erleben.

Ich begegnete im Seminar Alexander, der von sich behauptete, nichts zustande zu bekommen. Er hatte sich komplett zurückgezogen und hatte kaum noch soziale Kontakte. Heute ist er in einer Ausbildung, die ihm Spaß macht und mit dem festen Vorsatz, diese erfolgreich zu absolvieren.

3. Meine Arbeit als Dozentin und Counselor in der Erwachsenenbildung

Ich begleite Menschen mit langen Vorerkrankungen, psychischen und/oder körperlichen Erkrankungen in unterschiedlichster Ausprägung. Die jüngste Teilnehmende war knapp über 20 Jahre alt und der älteste 64 Jahre. Die einen waren noch nie in der Schule, andere hatten Abitur und ein abgeschlossenes Studium. Es fand ein regelmäßiger Wechsel der Teilnehmenden statt, da es sich um ein Dauerseminar mit unterschiedlichen Themen, wie Standortbestimmung, Stärken und Schwächen, Kommunikation, Gesundheit und vieles mehr, handelte.

Ziel des Seminars ist den Teilnehmenden, erste Schritte in eine mögliche berufliche und gesellschaftliche Integration zu ermöglichen. Mit den Teilnehmenden zusammen zu klären, wie es für sie nach dem Seminar in diese Richtung weitergehen könnte und was sie dafür brauchen. Das könnte u.a. eine Wiederholung des Seminars, eine Therapie, eine medizinischen Reha, Antrag eines Grades der Behinderung und auch berufliche Teilhabe, Arbeitsaufnahme, Qualifizierung, berufliche Neuorientierung, Ausbildung, etc., sein.

Ich arbeite mit einem festen Stundenplan, den ich inhaltlich individuell füllen kann. Daher kann ich immer auf die aktuelle Gruppenzusammenstellung und die individuellen Befindlichkeiten eingehen und meine Methoden entsprechend anpassen. Wir haben pro Thema 3mal 2-3 Unterrichtsstunden. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema und dessen Ausarbeitung kommt immer auch eine kreativpädagogische Einheit, um das logisch erfasste Arbeitsergebnis auszuprobieren und zu erleben. So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit auf mehreren Ebenen zu lernen und für sich eigene Erkenntnisse und Strategien zu entwickeln.

Ich arbeite in diesem Seminar mit den kreativpädagogischen Methoden in den Entwicklungsphasen ‚Sein‘ und ‚Tun‘, gemäß den Cycles of Power von Pamela Levin.

4. Willkommen im daSEIN

„Ja, das ging mir am Anfang auch so, aber warte ab. Das verändert sich, man veränderst sich! Plötzlich kommt man gerne hierher!“ Stimme eines Teilnehmenden.

In dem Aktivierungsseminar werden die Teilnehmenden vom Jobcenter (KCA) zu uns geschickt. D.h. die Teilnehmenden kommen in der Regel nicht freiwillig, sondern werden geschickt. Bestenfalls werden sie vom Fallmanagement überzeugt, dass eine Teilnahme für sie gegebenenfalls zielführend sein kann. Allerdings haben sie wenig Entscheidungsfreiheit. Daher starten auch viele der Teilnehmenden in das Seminar mit ihren Widerständen, mit ihrer Skepsis und mit ihrer Furcht vor Fremdbestimmung und Manipulation.

Manche sind unsicher und leise, andere sind laut und provokant. Mit meiner Haltung und Kommunikation zeige ich ihnen: ‚Du bist willkommen, so wie Du bist und Du bekommst Deine Zeit zum Ankommen.‘ Oft führt das erst mal zu Irritationen, da sie dies nicht kennen. Die anderen Teilnehmenden, die diesen Prozess bereits erlebt haben, unterstützen die Neuen und stehen ihnen bei. Insgesamt fördert dies ein gutes und wertschätzendes Miteinander, das so immer weitergegeben wird.

Der Prozess ist für jeden Teilnehmenden unterschiedlich lang. Einige Teilnehmenden kommen mehrfach in das Seminar. Wie Melanie* in ihrem ersten Abschlussgespräch treffend formulierte: ‚Manche Prozesse brauchen eben mehr Zeit!‘

Ramona* kam dreimal zum Seminar. Die erste Teilnahme war geprägt vom Ankommen, Vertrauen fassen, zu sich selbst Vertrauen fassen, die eigene Größe und Einzigartigkeit zu erkennen, anzuerkennen und sich dabei sicher und gestärkt zu fühlen.

Die zweite Teilnahme war für sie wichtig für die Erkenntnis/Erlaubnis „Ich bin gut, wie ich bin“ und „Ich darf meinem Wunsch nach (*beruflicher*) Integration folgen, auf mich achten und einzigartig sein“.

Gegen Ende ihrer zweiten Teilnahme teilte sie mit, dass sie noch ein drittes Mal kommen wolle. Sie brauche das Seminar, um sich zu reflektieren und gut aufzustellen. Nach ihrer dritten Teilnahme wählte sie eigenständig die Teilnahme an einem weiterführenden Seminar zur beruflichen Orientierung.

Yvonne Bezerra de Mello³ ist eine brasilianische Künstlerin. Während des Candelaria Massakers am 23.07.1993 wurden 8 Straßenkinder im Schlaf von Polizisten erschossen. De Mello ist in dieser Nacht zu den Kindern gefahren und hat sie getröstet.

Yvonne Bezerra de Mello fährt nachts zu den Straßenkindern und ist einfach nur da. Sie tröstet und nimmt die Kinder in den Arm. Sie berührt und lässt sich berühren, ohne sich selbst zu verlieren. Dabei gibt sie den Kindern die Zeit, die diese benötigen, um ihren nächsten Schritt zu wagen. Für mich die einfachste und schwerste Art zu helfen und die effektivste Hilfe im SEIN. Einfach DASEIN!

5. Kreatives TUN

Jeder von uns trägt das Potenzial und den Wunsch nach positiver Entwicklung in sich. Allerdings kommen wir auch manchmal an den Punkt, wo unsere Gedanken, unsere Welt nur noch um das kreist, was wir nicht können, bzw. nicht mehr haben. Damit werden wir blind für das, was auf uns wartet, was möglich ist. Wir möchten aber unbedingt dazu gehören und beginnen uns an den Erwartungen Anderer zu messen. Wir fangen an, die vermeintlichen Erwartungen andere zu erfüllen. Sind diese Erwartungen jedoch in dem Moment für uns zu groß und unerreichbar, erfüllen wir oft unbewusst das Bild, das die anderen doch von uns haben müssen: Unbelehrbar, unsozial, Schmarotzer, zu faul zum Arbeiten, wertlos, etc. Wir denunzieren uns in dem Moment selbst und erlauben gleichzeitig damit auch Anderen, es zu tun. Dieses ständige Kreisen, um das eigene Nichtkönnen, sowie die Erfüllung der Erwartungen anderer, positive wie auch negative, kostet viel Energie. Diese Energie kann durch die Stärkung im Sein, in der Individualität, und mit dem kreativen TUN für die persönliche Entwicklung freigesetzt werden.

Im kreativen Tun, wie malen, zeichnen, schreiben, spielen, etc., können die Teilnehmenden sich, ihre Stärken und Potenziale mit ihrer Kreativität neu entdecken. Sich spielerisch vor Herausforderungen stellen, mit Mut und Neugier auf Entdeckungsreise gehen und dabei die Richtung immer wieder selbst entscheiden. Es ist eine Einladung sich selbst in seiner Selbstwirksamkeit erneut zu spüren und sich zu vertrauen.

Um das zu erreichen, verwende ich eine Vielfalt an Methoden, die ich immer spontan auf die aktuelle Gruppendynamik und gemäß den Themen der Teilnehmenden verändere und anpasse. Diese können sein

- Abklatschbild Selbstportrait für das Thema Selbst- und Fremdbild
- Mal ein schlechtes Bild für das Stärken des Selbstvertrauens
- Improvisationstheater für das Wahrnehmen der Selbstwirksamkeit im Zusammenhang mit den Themen Stärken und Kompetenzen
- Schnipselgedichte für das Thema Bedürfnisse und Ziele
- Motivationssteine
- Märchen schreiben und vieles mehr.

6. Methoden

„Kunst kann man nicht wollen, man kann ihr nur folgen!“⁴

6.1 Methode „Mal mal ein schlechtes Bild!“

Wenn die Teilnehmenden in meinen vorbereiteten Seminarraum kommen und sehen, dass an dem Tag gemalt werden soll, höre ich meistens mehrfach: „Oh, ich kann doch nicht malen. Da bin ich gaaaanz schlecht drin“. Ich freue mich immer über diese Reaktion, da ich direkt in das Thema einsteigen kann, wie: „Das ist ja Super! Genau darum geht es. Sie dürfen heute nach Lust und Laune ein schlechtes Bild malen!“

Material: Großes Papier (*am besten Steinpapier*), Acrylfarben (*außer Weiß und Schwarz*) von guter Studioqualität, Pinsel, Lappen, Schwämme, Rakel, etc. und Teller für die Farben.

Zeit: insgesamt ca. 2 Stunden (*mit Pausen*)

Im ersten Teil der Aufgabe geht der Dozent immer wieder zu den Teilnehmenden und wertschätzt interessante Farbzusammenstellungen, spannenden Aufträge, etc. und fordert sie wiederholt auf, ein schlechtes Bild zu malen. Frei von der Erwartung, ein gutes Bild malen zu müssen, werden die Teilnehmenden mutiger, neugieriger und folgen immer wieder unbewusst ihrem individuellen Bedürfnis nach Harmonie. Hintergrund ist, dass wir Menschen nicht ständig destruktiv arbeiten können. Dies entspricht nicht unserer Natur uns zu entwickeln und kostet für Körper und Gehirn zu viel Kraft und Energie. Daher stellt sich immer wieder automatisch eine ‚Erholungsphase‘ ein.

Und dies merken auch die Teilnehmenden. Nach einiger Zeit kommt von Ihnen das Feedback, dass die Aufgabe ganz schön anstrengend sei. Mit dieser Rückmeldung gilt es dann weiterzuarbeiten. Was war anstrengend? Wie hat sich angefüllt? Wie war es als der Auftrag vergessen wurde und wie hat sich das angefüllt?

Der nächste Teil der Aufgabe ist die Einladung zu dem Experiment einfach diesen positiven Gefühlen zu folgen. Nach einer gewissen Zeit kann hier das Experiment mit einer Abschlussreflektion beendet werden. Dies kommt stark auf die Kondition der Teilnehmenden an. Ich führe die Methode meist einen Tag später weiter und lasse sie in ihrem positiven Gefühl.

Im dritten Teil der Arbeit kann eine individuelle Erkenntnis oder/und Erlaubnis entwickelt und in das Bild integriert werden. Wie zum Beispiel die Erlaubnis eines Teilnehmenden: Ich darf mir selbst vertrauen und selbst entscheiden, wie es mit mir weitergeht. Dabei darf ich Hilfe annehmen, wenn ich sie brauche. Oder eine andere Teilnehmende, die die Erlaubnis entwickelt hat: Ich gehe meinen Weg und darf mich verändern. Immer wieder neu!

Oder: Meine Ziele dürfen sich verändern und ich bleibe mir treu!

Wir denken immer noch, dass Lernen und das Erreichen von unseren Zielen müsste eine dauernde Anstrengung sein. Sonst könnten wir in Gefahr laufen, dass entweder das Ziel nichts wert ist – und damit wir letztendlich auch nicht.

Veränderungen, Lernen und Ziele zu erreichen ist immer wieder anstrengend. Es geht um den Prozess einer Entwicklung, Veränderungen, etwas loslassen und Neues zuzulassen. Das ist manchmal anstrengend, aber alles andere ist auf Dauer um ein Vieles noch anstrengender.

6.2 Abklatschbild Selbstportrait (Selbstbild-Fremdbild)

Material: Großes Papier (*Acrylfarben von guter Studioqualität, angerührter Tapetenkleister, Pinsel, Lappen, Schwämme, Rakel, etc. und Teller für die Farben*)

Zeit: ca. 1-2 Stunden

Erster Teil der Aufgabe besteht darin, ein Papier mit Tapetenkleister einzuschmieren und in maximal 10-20 Minuten darauf ein Selbstportrait zu malen. Dieses wird dann 2x auf weitere Papiere kopiert, indem man das leere Papier auf das Gemälde drückt und vorsichtig abzieht. Danach werden alle 3 Bilder vor sich hingelegt und die Teilnehmenden entscheiden sich in welchem Bild sie sich zu Hause, im Seminar und in ihrer Freizeit sehen. Sobald alle Teilnehmenden sich entschieden haben, findet eine Zwischenreflektion statt. Die Teilnehmenden können so erfahren, dass sie in den verschiedenen Kontexten jeweils andere Facetten ihre Persönlichkeit zeigen und dabei jedoch immer sie selbst bleiben.

(Selbstbild) Im nächsten Teil der Aufgabe wird das Selbstportrait ausgewählt. Jetzt nutzen die Teilnehmenden ihre erarbeiteten Stärken und integrieren diese in ihr Bild. Das kann durch Aufschreiben, Malen oder Kleben passieren. Mit diesem Bild präsentieren sie sich der Gruppe.

(Fremdbild) Bei einer kleinen Gruppe können alle Teilnehmenden jeweils 3 positive Eindrücke von den anderen auf Moderationskarten aufschreiben. Bei einer größeren Gruppe kann dies aufgeteilt werden. Diese positiven Eindrücke werden dann von den Teilnehmenden um das Bild des jeweiligen Teilnehmenden herum aufgehängt. Es sollte nicht im oder an dem Bild aufgehängt werden.

(Selbstbild – Fremdbild) Nun darf jeder Teilnehmer zu seinem Bild gehen und entscheiden, mit welchen positiven Eindrücken er übereinstimmt und diese in sein Bild integrieren.

Zum Schluss finden ein Austausch und eine Abschlussreflexion statt.

Diese Methode hilft den Teilnehmenden eigene Stärken zu akzeptieren. Sie wirkt somit als Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins. Auch die eigene Abgrenzung wird durch die bewusste Entscheidung trainiert, welche positiven Fremdeindrücke in das eigene Bild integriert werden. Der wertschätzende Austausch unter den Teilnehmenden hilft die positive Gruppendynamik zu festigen.

6.3 Motivationssteine

Material: Unterschiedliche Steine mit glatter Oberfläche, Acrylfarbstifte und ggf. Klarlack

Zeit: 1-2 Stunden

Aufgabe: Die Teilnehmenden suchen und erfühlen ihren Stein mit geschlossenen Augen. Diesen Stein darf er, mit dem Thema im Hinterkopf, anmalen.

So entstehen Motivationssteine, die sie zur Erinnerung mitnehmen können, wenn es mal „nicht so läuft“ – oder bei Herausforderungen, wie Prüfungen, etc.

Maria* war mit ihren Motivationssteinen nicht glücklich. Sie sagte, dass ihre Steine an Steaks und Apfelweingläser erinnern. Ein halbes Jahr später, sie war nicht mehr im Seminar, telefonierten wir miteinander. Sie erzählte, dass sie ihren Traumberuf gefunden habe.

Mit Hilfe der beruflichen Teilhabe habe sie eine unbefristete Stelle als Küchenhilfe in einer Kantine bekommen.

7. Fazit

In der Erwachsenenbildung fördert artCounseling bei den Teilnehmenden einen nachhaltigen Lernprozess. Sie lernen nicht nur theoretisch, sondern auch mit dem Körper, Geist und ihren Gefühlen. Sie lernen, sich wieder selbst zu spüren und zu vertrauen. Dabei entdecken sie ihre Selbstwirksamkeit und lernen, anderen sowie auch sich selbst gegenüber wertschätzend zu sein.

Mit den kreativpädagogischen Methoden können die Teilnehmenden folgende Fähigkeiten entwickeln und erleben:

- neue Entscheidungen treffen
- offen für verschiedene Möglichkeiten zu bleiben
- andere Perspektiven einnehmen
- mit sich in den Dialog zu gehen, sich zu reflektieren und wertzuschätzen
- die eigenen Bedürfnisse anzuerkennen und sie zu leben
- mit Mut und Selbstvertrauen Neues ausprobieren
- sich selbst zu verzeihen
- neugierig zu bleiben auf das, was kommt
- die eigene Wirksamkeit zu erleben und zu leben
- auch mal loslassen und neue Wege gehen
- individuelle Ziele entwickeln
- Resilienz

Reflexion eines Teilnehmers im Entwicklungsgespräch:

„Sie nehmen uns von Anfang an, so wie wir sind an. Damit öffnen Sie für uns den Raum für Entwicklung. Das habe ich bei mir und bei anderen beobachtet.“ Reflexion eines Teilnehmers im Entwicklungsgespräch.

artCounseling in der Erwachsenenbildung bedeutet für mich, mit meinem Wissen, meiner Haltung und meinem Vertrauen einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem sich die Teilnehmenden immer wieder neu entdecken können – und mit Selbstvertrauen und Neugier anfangen können, die Verantwortung für ihre Zukunft anzunehmen.

8. Ausblick – artCounseling für Dozenten

Wenn wir nur das vermitteln können, was wir für uns wissen und sind, dann wäre es doch gut, über uns selbst Bescheid zu wissen, allein aus der Verantwortung dem anderen gegenüber, und um unseren Klienten/den Teilnehmenden Freiheit zu gewähren,

die Verantwortung ihrer eigenen Entwicklung zu übernehmen.

In der Bibel heißt es in punkto Nächstenliebe: ‚Liebe deinen Nächsten, wie Dich selbst!‘ Diese Aufforderung wird oft missverstanden und die Nächstenliebe wird über die Selbstliebe gestellt. Das ist auch praktisch, wenn man sich gerade nicht ehrlich mit sich selbst beschäftigen und reflektieren kann oder möchte. Allerdings, wenn man sich diesen Satz genauer anschaut, kommt man schnell zu der Frage, wie kann ich meinen Nächsten lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe? Eigentlich könnte der Satz auch heißen:

Lerne Dich selbst zu lieben, damit Du deinen Nächsten lieben kannst.

Lerne Dir selbst zu vertrauen, damit Du deinem Nächsten vertrauen kannst.

Lerne Dich selbst wertzuschätzen, damit Du deinen Nächsten wertschätzend kannst.

Lerne Dir selbst zu verzeihen, damit Du deinem Nächsten verzeihen kannst.

Lerne Du zu lernen und zu wachsen, damit Du deinen Nächsten beim Lernen und Wachsen begleiten kannst.

artCounseling kann den Fokus der Dozenten von den Teilnehmenden wieder mehr auf sich selbst, seine Fähigkeiten, Stärken und Potenzialen lenken. Oftmals reicht das Wissen aus, dass wir erfolgreich eine Krise bewältigt haben, um anderen in einer solchen beizustehen. Ohne dem anderen die eigenen Lösungswege aufzuzwingen, sondern mit dem Vertrauen, dass der andere seine Lösung und die dafür notwendige Stärke in sich trägt.

Wenn wir in unserem eigenen Nichtkönnen gefangen sind und uns an den Zielen bzw. Vorgaben anderer, zum Beispiel vom Arbeitgeber, richten, werden wir zunehmend blind für die wertvolle Einzigartigkeit unserer Teilnehmenden, bzw. Klienten. Wir denunzieren sie auf fremde Erwartungen und empfinden es als anstrengend, sie „erziehen“ zu müssen. Das wird schnell ein destruktiver Kreislauf, der in einer Depression oder einem Burnout enden kann.

Somit könnte artCounseling für Dozenten bedeuten:

- den Beruf als Berufung wieder zu entdecken
- die individuelle Freiheit im Beruf zu leben
- flexibel und authentisch zu sein
- einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und dadurch auch mit den anderen zu leben
- Selbstwirksamkeit leben und lehren
- sich selbst vertrauen
- Authentizität in dem eigenen Sein leben
- Nähe zulassen und sich abgrenzen
- Stärkung der eigenen Resilienz
- die eigenen Ziele und Werte an erster Stelle stellen und die Ziele anderer als möglichen Rahmen zu verstehen

Mit dem Erleben der eigenen kreativen Kraft wieder Vertrauen zu sich selbst gewinnen, sich seiner selbst bewusst werden. Ich darf wachsen und mich immer wieder neu (*er*)finden. Ich darf vor Freude tanzen. Es ist nicht immer einfach, es tut auch mal weh. Es ist mein Leben. Ich bin einzigartig und wertvoll - Du bist einzigartig und wertvoll!

9. Literatur und Anmerkungen

¹ Volker Kiel (2020). Analoge Verfahren in der systemischen Beratung, (Vandenhoeck & Ruprecht), Göttingen

² Johann Wolfgang von Goethe

³ <https://www.hyenafilms.com/filme/kriegerin-des-lichts> Deutscher Dokumentarfilm KRIEGERIN DES LICHTS von der Regisseurin Monika Treut aus dem Jahr 2001. Dieser Film porträtiert Yvonne Bezerra de Mello und ihre Arbeit mit den Straßenkindern von Rio de Janeiro. De Mello ist eine international ausgezeichnete Menschenrechtlerin, Bildhauerin und Schriftstellerin, die sich politisch für die Rechte der Kinder engagiert.

⁴ Iris Baumann

* Alle Namen wurden verändert, sie wurden anonymisiert.

Zusammenfassung

Ich berichte in dieser Arbeit, wie ich, als Dozentin und Counselor, kreativpädagogisches artCounseling in der Erwachsenenbildung integriere und anbiete. Das Lehren von theoretischen Inhalten reicht nicht aus, um einen nachhaltigen Veränderungsprozess zu ermöglichen, sondern die Inhalte wollen sowohl vom Kopf wie auch vom Körper erfahren und erlebt werden. Über meine Haltung zur Einladung ins daSEIN und dann mit dem TUN ins Probieren und Erspüren, betrachte ich den Gewinn des artCounseling für die Teilnehmenden und werfe anschließend auch einen Blick auf die Dozenten*innen.

Biografische Notiz

Name:	Iris Baumann
Wohnort:	Linsengericht
Berufsbezeichnung:	Freie Künstlerin/Dozentin
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Andreas Neunhoeffter, Ursula Beck
LehrTrainer:	Ulrike Winter, Andrea Hauf, Irene Treutlein



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2502 G * ISSN 0721 7870
2025

