

Tanja Rödиг

Die Magie des eigenen Ausdrucks

Ein Konzept zu ErMUTigung, Ich-Stärkung und
Selbstwirksamkeit ArtCounseling im Klinischen
Kontext

IHP Manuskript 2507 G * ISSN 0721 7870



Tanja Rödiger

Die Magie des eigenen Ausdrucks

Ein Konzept zu ErMUTigung, Ich-Stärkung und Selbstwirksamkeit
ArtCounseling im Klinischen Kontext

Gliederung:

1. Einleitung
2. Arbeitsgrundlage im Klinischen Kontext
3. Entwicklungspsychologische Grundlage
4. Rezeptiver Umgang mit erMUTigenden Bildern & positiven Affirmationen
 - 4.1 Oase im Klinikalltag schaffen
 - 4.2 Einladung, einfach zu Sein
 - 4.3 Austausch und in Kontakt kommen
 - 4.4 Berührt werden
 - 4.5 Förderung positiver Gedanken und Gefühle
5. Ressourcenaktivierung: Die Malstation als Brücke zu Selbstwirksamkeit und Ermutigung
 - 5.1 Gestaltung von kleinen ErMUTigern
 - 5.2 Asco Mentalità im Klinikalltag
 - 5.3 Der kreative Moment als Schlüssel zu Ressourcen
 - 5.4 Gegenseitige Ermutigung in bewertungsfreiem Raum
 - 5.5 Wahrnehmen der eigenen inneren Ruhe
6. Voraussetzungen für ressourcenorientierte Rahmenbedingungen
 - 6.1 Selbstfürsorge und Machbarkeit
 - 6.2 Räumliche Gestaltung
 - 6.3 Materialien
7. Einblick in die HerzMalZeit
 - 7.1 Ressourcen-Schatzkiste
 - 7.2 Bildnerische Darstellung
8. ErMUTigte Rückmeldungen
9. Fazit – Was nehme ich mit?
10. Literaturverzeichnis

Genderhinweis:

Um die Lesbarkeit dieser Arbeit zu erleichtern, wird das generische Maskulinum verwendet.
Es bezieht sich ausdrücklich auf alle Geschlechter. Die Wahl dieser Form dient der sprachlichen Vereinfachung und stellt keine Wertung oder Diskriminierung dar.

1. Einleitung

Jeder freie Mensch ist kreativ. Da Kreativität einen Künstler ausmacht, folgt: nur wer Künstler ist, ist Mensch. Jeder Mensch ist ein Künstler. Joseph Beuys

Dieser Gedanke stammt aus Beuys' Konzept der *Sozialen Plastik*, in dem er Kreativität und künstlerisches Handeln als grundlegende menschliche Fähigkeiten definiert, die über das klassische Verständnis von Kunst hinausgehen. Für Beuys war Kunst eine soziale Handlung, und jeder Mensch trage die Fähigkeit in sich, die Gesellschaft schöpferisch mitzugestalten – unabhängig davon, ob er oder sie tatsächlich Kunst im herkömmlichen Sinne ausübt.

Ich schätze den Grundsatzgedanken der *Sozialen Plastik* von Joseph Beuys, insbesondere die Idee, dass jeder Mensch schöpferisches Potenzial in sich trägt. Doch während Beuys die Kunst in einem erweiterten gesellschaftlichen Kontext sieht, möchte ich mich auf die Kunst und das artCounseling im herkömmlichen Sinne konzentrieren. Mein Fokus liegt darauf, den individuellen Ausdruck jedes Menschen als etwas Einzigartiges zu würdigen und zu fördern. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus weiß ich, dass es oft gerade das persönliche, kreative Schaffen ist, das tiefe innere Prozesse anstößt und individuelle Ressourcen sichtbar macht.

„Ich kann nicht malen!“

Dieser Glaubenssatz begegnet mir in so vielen Momenten meiner Arbeit im klinischen Kontext – und er ist mir selbst sehr gut bekannt. Bevor ich meine Ausbildung zum Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie begann, habe ich erst einmal die Frage geklärt, ob ich dazu malen können müsste. Zum Glück war es keine Voraussetzung! Als ich die Kunsttherapie und das artCounseling wirklich kennen lernen und spüren durfte, hat sich alles verändert: Ich kam heraus aus dem Verstand, heraus aus dem Gedanken, ich muss ein „schönes“ Bild gestalten.

Heute weiß ich um die magische Kraft, die von unserem eigenen, einzigartigen Ausdruck ausgeht. Es geht nicht darum, ein schönes Bild zu malen. Es geht darum, wie wir uns fühlen, wenn wir es tun. Ich bin davon überzeugt:

Jeder Mensch hat einen einzigartigen Ausdruck. Du auch!

Doch was wäre, wenn... aus diesem Prozess tatsächlich Werke entstehen können, zu denen unser Herz ein JA! ruft?

2. Arbeitsgrundlage im klinischen Kontext

Jeder findet in jedem Kunstwerk nur das, was sich in seiner Seele vorbereitet hat. Darin liegt die Kraft und Unerschöpflichkeit von Kunstwerken.

Alexej von Jawlensky

Im Laufe des Lebens verändern sich ständig die persönlichen, sozialen, beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen. Diese Veränderungen führen immer häufiger zu stressbedingten Erkrankungen. In solchen Fällen kann Counseling sowohl präventiv wirken als auch Unterstützung bieten, wenn Menschen ihr Verhalten oder ihre Einstellung verändern möchten.

Counseling fördert lösungsorientiertes Lernen, indem es kognitive, emotionale und handlungsorientierte Ebenen miteinander verbindet. Auf diese Weise trägt es auch zur Stärkung der Resilienz bei (zitiert nach BVPPT Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie e.V. (n.d.). Counseling. [bvppt.org. https://bvppt.org/counseling.html](https://bvppt.org/counseling.html)).

Bei ganzheitlicher Sicht auf den Menschen dient Counseling

- der Prophylaxe
- der Gesunderhaltung
- der Analyse und der Veränderung von persönlichen Lebensplänen und Lebenszielen
- der Krisenbewältigung

Mein **Atelier HerzBestärkt!** ist ein kreativer Raum für systemische und kunsttherapeutische Beratung. Ich begleite Menschen bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen, unterstütze sie in ihrer Weiterentwicklung und helfe ihnen, ihre eigene Stärke (wieder) zu entdecken. In dieser Aufgabe sowie als Trainerin für Resilienz und innere Stärke ist es mir ein Herzensanliegen, Kinder sowie Erwachsene innerlich zu ermutigen, zu stärken, mit ihnen ihre Gefühle in den Frieden zu bringen und sie ihre eigene Wirksamkeit erleben zu lassen. Mit dem von mir entwickelten Konzept **„ErMUTigende HerzMalZeit“** verfolge ich das Ziel, zur Krisenbewältigung im klinischen Kontext beizutragen. Dabei möchte ich verdeutlichen, dass artCounseling mit seinem ressourcenorientierten Ansatz in einer klinischen Einrichtung einen wertvollen und wirksamen Prozess darstellt. Gleichzeitig kann dieser Prozess die hausinternen kunsttherapeutischen Angebote ressourcenfördernd ergänzen und die Ich-Identität sowie die Selbstwirksamkeit fördern.

Mein Arbeitsfeld für dieses Konzept sind Fachkliniken sowie Rehabilitations-Zentren. Die Patienten sind aus den Bereichen Orthopädie/Unfallchirurgie, Neurologie/Neuropsychologie sowie Psychosomatik/Pneumologie. Alle Patienten kommen freiwillig und selbstbestimmt zu mir und melden sich zu meinem Kurs an.

Im Rahmen meiner Graduierungsarbeit möchte ich den Fokus auf meine Tätigkeit in einer Fachklinik für Psychosomatik und Pneumologie legen. Während im Bereich der Psychosomatik ein Angebot für Gestaltungstherapie besteht, gibt es ein entsprechendes Angebot im Bereich der Pneumologie nicht.

3. Entwicklungspsychologische Grundlage

In der Kunst wie im Leben ist alles möglich, wenn es auf Liebe beruht. Marc Chagall

Jeder Patient in der Klinik befindet sich in einer aktuellen Lebenssituation, die er nicht mehr ohne Unterstützung bewältigen kann. Unabhängig davon, ob die Beschwerden körperlich oder psychosomatisch sind, steht das subjektive Erleben und individuelle Empfinden von Belastung, Schmerz oder Druck im Vordergrund.

Ein praxisorientierter Ansatz für den konstruktiven Umgang mit diesen störenden Alltagsphänomenen lässt sich in den Werken der amerikanischen Transaktions-Analytikerin Pamela Levin finden. Ihr Ansatz, der die Entwicklungsphasen des Menschen in klarer und leicht verständlicher Sprache darlegt, ist die Basis meines Konzepts sowie Teil meiner inneren Haltung. Dabei stehen vor allem die folgenden Fragen als Leitlinie zur Verfügung (zitiert nach Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar (2009): Quellen der Gestaltungskraft: Ein Lehrbuch zum lebendigen Lernen mit Tafeln, Minilektionen, Übungen und bebilderten Praxisbeispielen. Windmühle Verlag, S. 16):

- Was hat dem zu beratenden Menschen in einer bestimmten Lebensphase am meisten gefehlt?
- Welche Fähigkeiten und Kräfte wollen heute gestärkt werden, damit alte Wunden heilen können und den aktuellen Entwicklungsaufgaben nicht wie Steine im Weg liegen?

Laut Pamela Levin durchläuft jeder Mensch von der Geburt bis etwa zum 19. Lebensjahr sieben Entwicklungsphasen, die sie als "Cycles of Power" bezeichnet: Sein, Tun, Denken, Identität, Geschicklichkeit, Loslösung und Erneuerung sowie Recycling. Weiterführende Informationen finden sich in *Quellen der Gestaltungskraft* von Klaus Lumma, Brigitte Michels und Dagmar Lumma, erschienen im Windmühle Verlag.

In einer idealen Umgebung erhält jeder Mensch von seinem Umfeld bestärkende und unterstützende Botschaften, die speziell zur jeweiligen Entwicklungsphase passen. Diese Botschaften fördern eine gesunde Entwicklung und ermöglichen es dem Menschen, gestärkt in die nächste Phase überzugehen. Levin beschreibt diese Botschaften in Form von sogenannten Erlaubnissätzen, die sie den einzelnen Zyklen zuordnet.

Im Klinikkontext arbeite ich insbesondere mit den Cycles Sein, Tun und Denken. Jedes Cycle enthält Botschaften und Erlaubnissätze, die erwiesenermaßen stärkend wirken. Es ist mir in meiner Arbeit wichtig, dass wir uns wieder auf Fähigkeiten, innere Stärke und ErMUTigung fokussieren, damit auch die individuelle Resilienz jedes Patienten wie ein innerer Muskel wieder liebevoll aufgebaut und trainiert wird.

4. Rezeptiver Umgang mit ermutigenden Bildern & positiven Affirmationen

Ich bin von Herzen Willkommen. Hier gibt es einen Platz für mich. Hier kann ich einfach sein. Wenn ich mag, darf ich mitmachen. Ich gehöre dazu. Ich bin wertvoll.

Mit einer Ausstellung im Atrium, dem Herzstück der Fachklinik, werden die obenstehenden Erlaubnisse erlebbar und spürbar. Jede Botschaft ist auch Teil meiner inneren Haltung. Die Ausstellung, bestehend aus zwei zentralen Elementen, enthält:

- Eine Präsentation selbstgemalter, ermutigender Bilder und ermutigender Kleinigkeiten
- Eine interaktive Malstation, die jedem Besucher die Möglichkeit bietet, sich selbst kreativ auszudrücken

Mein Ziel bei der rezeptiven Counseling-Arbeit ist es, Patienten durch die Wahrnehmung meiner Werke auf einer emotionalen Ebene zu berühren. Sie gehen in Resonanz mit dem Motiv und / oder der Affirmation dazu und werden eingeladen, ihr Erleben durch kreativen Ausdruck in einem eigenen Bild festzuhalten.

4.1. Oase im Klinikalltag schaffen

Die Ausstellung schafft einen Raum der Achtsamkeit und Ermutigung, der als kleine Oase im täglichen Klinikalltag dient. Sie bietet den Patienten die Möglichkeit, in eine ruhige, kreative Atmosphäre einzutauchen, die ihre Selbstwahrnehmung fördern kann.

4.2. Einladung, einfach zu Sein

Die ausgestellten Drucke der von mir selbst gestalteten Aquarellbilder sind bunt und lebensfroh, die meisten Motive zeigen Tiere. Jedes Motiv enthält zudem eine positive Affirmation. Alle Patienten sind herzlich eingeladen und willkommen, die Ausstellung zu betrachten. Die Ausstellung ermöglicht, im Sein zu verweilen – ohne Tun, ohne Leistung, nur in der Ruhe des gegenwärtigen Moments.



„Auswahl erMUTigender Bilder“

4.3. Austausch und in Kontakt kommen

Hier beginnt für mich bereits die Magie dieses Prozesses, denn viele Patienten kommen durch das Betrachten der Bilder in einen tiefen emotionalen und gedanklichen Austausch. Oft öffnen sie sich spontan und treten in Dialog, sowohl untereinander als auch mit mir. Sie teilen ihre Eindrücke, Gefühle und zeigen sich offen für die Perspektiven anderer. Zentrale Fragen, die in diesem Prozess entstehen, sind:

- Welche Reaktionen ruft das Bild oder die Affirmation in mir hervor?
- Was fühle ich dadurch? Möglichkeiten könnten sein: Ermutigung, Traurigkeit, Nachdenklichkeit, Inspiration oder...?

4.4. Berührt werden

Jedes Gefühl darf sich zeigen! Auch Widerstand ist möglich. Alles ist erlaubt – und das entspricht auch meiner inneren Haltung. So werden persönliche Erfahrungen und Erinnerungen offen geteilt. Die Patienten spüren und verstehen in dem Moment sich selbst und welches Bild, welche Affirmation sie ermutigt, ihnen gut tut oder sie sich in Zukunft wünschen. Sie kommen in Berührung mit dem Außen, mit ihren Mitpatienten und mit mir. Gleichsam kommen sie in Berührung mit sich selbst, mit ihren Gefühlen und Gedanken und erfahren so im eigenen Erleben, wie Kunst als Ausdruck von Gedanken und Gefühlen dienen kann.

4.5. Förderung positiver Gedanken und Gefühle

Inmitten des betriebsamen Atriums der Klinik entsteht so ein Raum für Reflexion, Selbstakzeptanz und die Förderung positiver Gedanken und Gefühle.

5. Ressourcenaktivierung durch Kunst: Die Malstation als Brücke zu Selbstwirksamkeit und Ermutigung

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Ich darf mich und meine Bedürfnisse wichtig nehmen. Ich darf alles ausprobieren! Welche erMUTigende Botschaft tut meinem Herzen heute gut? Welche Farbe braucht mein Herz heute?

Als offenes, einladendes Konzept bietet die Malstation zur Ausstellung allen Patienten eine einfache Möglichkeit, sich spontan zu beteiligen und kreativ zu werden. Ein Aufsteller sowie eine persönliche Willkommens-Malunterlage laden zum kreativen Ausdruck ein. Ohne Vorkenntnisse kann jeder Patient ins Tun kommen. Dabei werden die obigen Botschaften und Erlaubnisse erlebbar und sind Teil meiner inneren Haltung.



„Einladung zur Malstation“

5.1. Gestaltung von kleinen erMUTigern

Es entstehen kleine erMUTiger, die in die Geldbörse, die Handyhülle oder an den Spiegel passen und täglich wiederkehrend erinnern und stärken. Jeder Patient hat die Wahl zwischen einem runden oder einem Herz-Motiv.

Alle Materialien wie Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Fineliner, Bunt- und Metallicstifte stehen zur Verfügung, dürfen genutzt und ausprobiert werden. Jeder Patient wird gefragt, ob er eine kleine Inspiration und Einführung in die Art des Aquarellmalens bekommen möchte oder einfach loslegen will. Dies dient der individuellen Sicherheit und nimmt die erste Einstiegshürde. Die Patienten entscheiden unterschiedlich und so, wie sie es brauchen. So können sie sich selbst und ihre Bedürfnisse wichtig nehmen.

Jeder Patient ist frei, zu malen, was er gerne möchte – und was ihm gerade wichtig ist.

Viele Patienten entwickeln, angeregt durch die Ausstellung, eigenständig eine für sie persönlich bedeutsame und ermutigende Botschaft oder Erlaubnis, die sie in ihr Bild integrieren. Auf diese Weise wird die ermutigende Erlaubnis kreativ und nachhaltig verankert.

Wenn noch ein Platz an der Malstation frei ist, beteilige ich mich aktiv und partizipativ am kreativen Prozess. Ich freue mich immer wieder, wie damit der Austausch und die Verbindung im Counseling gestärkt wird.

Wenn ein ErMUTiger fertig kriert ist, frage ich den jeweiligen Künstler, ob ich sein Werk fotografieren darf. Fast immer sagen die Patienten „Ja, klar!“. Doch mir ist es absolut wichtig, dieses Werk, in dem so viel Gefühl, Herzensfarbe, wichtige Botschaft und Freude am Erschaffen steckt, von Herzen zu würdigen. So frage ich nochmals und erkläre dazu, dass es das eigene Werk des jeweiligen Patienten ist und es ganz alleine seine Entscheidung ist, dieses Werk mit mir zu teilen. Viele Patienten erfüllt es mit Stolz, dass ihr ErMUTiger fotografiert wird. Für das Foto suchen wir dann jedes Mal einen lichtdurchfluteten Platz aus.



„ErMUTiger der Patienten“

5.2. Asco Mentalità im Klinikalltag

Viele Patienten kommen auf dem Weg zu einer Anwendung oder einem Termin an der Ausstellung und an der Malstation vorbei. Oftmals würden sie gerne kreativ werden, haben jedoch Bedenken, zwischen ihren täglichen Terminen nicht genügend Zeit hierfür zu haben. Deshalb wende ich das Prinzip ‚Asco Mentalità‘ an, bei dem die Auseinandersetzung mit einem Bild zunächst unterbrochen wird, um zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufgenommen zu werden.

"Mittels des Asco Mentalità-Tools verlässt der Klient eingeschliffene Denkmuster, Handlungskonzepte und schafft auf indirekte Art und Weise über abwechslungsreiche bildnerische Gestaltungsarbeit neue Denkverbindungen und Ansichten von sich selbst und der Welt (Lumma, Michels, Lumma: Resilienz-Coaching, 2013, S. 81)."

Hier passt es wunderbar, dass als Grundlage Aquarellfarben zum Ausdruck kommen. Mit der Einladung, sich folgende Frage zu stellen: „Welche Farbe / Farben braucht mein Herz heute?“ werden sie aufgetragen. Nach dem Prinzip Asco Mentalità kann das Werk in Ruhe trocknen und wirken, während der nächste Termin ansteht. Nachdem ich ganztags vor Ort bin, hat jeder Patient die Möglichkeit, sein kreatives Werk in Ruhe und in seiner Zeit anzufertigen.

5.3. Der kreative Moment als Schlüssel zu Ressourcen

Wenn ich Patienten beim Ausstellungsbesuch aktiv einlade, selbst an der Malstation kreativ zu werden, höre ich oft den Satz „Ich kann nicht malen!“ Hier erzähle ich von meiner eigenen Erfahrung – und dass ich einmal genauso gedacht habe. Bis ich die Kunsttherapie kennen lernen durfte.

Weg von dem Gedanken, ich muss ein „schönes“ Bild gestalten. Hin zu dem, wie ich mich fühle, wenn ich es tue. Eingeladen, es einfach zu testen, lassen sich viele Patienten auf diese neue Erfahrung ein.

Ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, liegt der Schwerpunkt auf dem aktuellen kreativen Tun. Es geht darum, den Moment des Gestaltens als Erfahrung zu nutzen, um innere Prozesse sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln. (Gisela Schmeer (2003): *Kunsttherapie in der Gruppe*; Leben lernen, Band 160, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart)

Durch den kreativen Ausdruck im Hier und Jetzt wird der Zugang zu Ressourcen eröffnet.

5.4. Gegenseitige Ermutigung in bewertungsfreiem Raum

Zu Beginn der Ausstellung, wenn sich die ersten Patienten an der Malstation kreativ ausdrücken, bin noch ich diejenige, die Bedenken, Zweifel oder alte Glaubenssätze ernstnimmt und die Patienten ermutigt. Doch bald verändert sich dies. Während die Patienten sich im Tun und mit ihrem eigenen Ausdruck beschäftigen, kommen weitere hinzu und schauen interessiert zu.

Hier entfaltet sich die magische Dynamik, die ich so sehr liebe: Die malenden Patienten laden andere ein, sich dazuzusetzen und mitzumalen. Wieder fällt oft der Satz: „Ich kann nicht malen.“. Woraufhin die bereits aktiven Patienten ermutigend die Initiative ergreifen: Weißt Du, das habe ich vorhin auch gedacht – und das stimmt nicht! Ich male jetzt auch und es macht mir richtig Spaß! Komm, ich zeigs Dir.“

An der Malstation entsteht ganz magisch und auf natürliche Weise ein wertfreier und bewertungsfreier Raum, der von Ermutigung und Akzeptanz geprägt ist. Hier können sich die Patienten frei von äußeren Erwartungen oder Beurteilungen auf ihren individuellen kreativen Prozess einlassen.

Diese Atmosphäre unterstützt die Selbstwirksamkeit und ermöglicht es jedem Einzelnen, bei sich zu bleiben, eigene Impulse wahrzunehmen und auszudrücken. Sie schafft einen geschützten Erfahrungsraum, in dem persönliches Erleben und kreativer Ausdruck im Mittelpunkt stehen.

Doch das ist noch nicht alles. Sobald die neuen Teilnehmenden an der Malstation Platz nehmen, übernehmen die bereits kreativen Patienten aus eigenem Antrieb die Einführung und fragen, ob sie etwas zeigen dürfen. Dazu habe ich weder eingeladen, noch jemanden darum gebeten. Es entsteht von selbst – jedes Mal aufs Neue. Und jedes Mal spürt man am Tisch eine Welle der Begeisterung und Freude. Für mich ist genau hier sichtbar, was Gisela Schmeer beschreibt: dass sich beim Tun dieses „kleinen ErMUTigers“ eingefahrene Muster lösen und neue Perspektiven entwickelt werden können.

5.5. Wahrnehmen der eigenen inneren Ruhe

Während die Teilnehmenden der Malstation mitten im geschäftigen Atrium der Klinik sitzen und ihren ErMUTiger kreieren, scheinen sie in einem Zustand völliger Vertiefung zu sein.

Dieser Zustand, der oft auch als „Flow“ bezeichnet wird, wurde ursprünglich von Mihály Csíkszentmihályi beschrieben. Der Flow wird spürbar, wenn wir Raum und Zeit um uns vergessen und in unser Tun vertieft sind. Gisela Schmeer spricht vom Zustand im Hier und

Jetzt. Immer wieder berichten Patienten, dass sie sich anfangs nie vorstellen konnten, inmitten der riesengroßen und teils lauten Halle kreativ sein zu können.

Gefragt, wie sie sich während des Tuns fühlen, richtet sich ihre Wahrnehmung darauf, dass es trotz des äußeren Trubels und der vielen Menschen im Außen in ihnen ruhig ist und sie bei sich bleiben können. Viele Patienten kommen am Tag mehrmals, weil es ihnen guttut, diese innere Ruhe zu spüren und gleichzeitig etwas zu erschaffen, das sie bestärkt. Es zeigt sich somit, dass der Zustand des Flows es ermöglicht, dass wir uns von äußeren Bewertungsmaßstäben lösen können und den kreativen Ausdruck als sinnstiftendes Erlebnis erfahren. So wird nicht nur die Selbstwahrnehmung unterstützt, sondern auch das Vertrauen in die eigene kreative Selbstwirksamkeit.

6. Voraussetzungen für ressourcenorientierte Rahmenbedingungen

Ich darf wachsen. Ich darf mich trauen und vertraue mir selbst und meiner Kreativität jedes Mal wieder ein Stückchen mehr. Das schenkt mir immer mehr Halt und Sicherheit in mir selbst. Ich darf mir selbst trauen!

Aus dem initialen Ausstellungstag mit der Malstation entwickelte sich in der Klinik der Bedarf, das Angebot durch einen vertieften Malkurs weiter auszubauen und nachhaltig zu integrieren. So konzipierte ich einen Kurs mit dem Namen ‚**HerzMalZeit**‘ für den klinischen Kontext.

Die oben genannten Botschaften und Erlaubnisse stehen für meine innere Counselor – Haltung beim Entstehen der *HerzMalZeit* sowie beim Vorbereitungs- und Einladungsprozess. Diese möchte ich – teils in der Einladung ausgesprochen, teils ohne Worte – vermitteln. Erst beim Tun bemerkte ich, dass diese Botschaften ganz genauso auch für mich in der Prozessentstehung sowie bei jeder neuen Kursvorbereitung gelten.

Seit der Entstehungsphase der *HerzMalZeit* liegt der Fokus darauf, ein Angebot zu schaffen, das leicht, offen und individuell zugänglich ist. Es soll sowohl Patienten ohne künstlerische Vorkenntnisse ansprechen als auch Raum für gestalterische Prozesse bieten.

Durch den ressourcenorientierten Ansatz steht nicht das fertige Ergebnis im Mittelpunkt, sondern das kreative Tun selbst – als Möglichkeit zur Selbstwahrnehmung und Entspannung sowie Aufbau von innerer Stärke und Selbstwirksamkeit.

Für die pneumologischen Patienten, die häufig mit Atembeschwerden und körperlicher Erschöpfung zu kämpfen haben, eröffnet das kreative Arbeiten eine Möglichkeit zur Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt. Die kreative Gestaltung wirkt regulierend auf innere Anspannung und Stress, was wiederum den Atemfluss harmonisieren und das körperliche Wohlbefinden unterstützen kann.

6.1. Selbstfürsorge und Machbarkeit

Bei der Entwicklung der *HerzMalZeit* war es mir als Counselor wichtig, auch meine eigene Selbstfürsorge zu berücksichtigen. Dabei spielten folgende Aspekte eine wesentliche Rolle:

- **Ressourcenmanagement:** Wie viel Energie und Zeit stehen mir für den Kurs zur Verfügung, ohne meine eigenen Grenzen zu überschreiten?
- **Rahmenbedingungen:** Welche Kursfrequenz und -dauer sind realistisch, um langfristige Qualität zu gewährleisten und Überlastung (auch bei Patienten) zu vermeiden?

- **Gesundheitliche Balance:** Die Notwendigkeit, in meiner Arbeit als Counselor selbst in einem stabilen, kraftvollen Zustand zu bleiben, um den Patienten authentisch und präsent begegnen zu können
- **Qualität der Begleitung:** Wie sich meine Selbstfürsorge positiv auf die empathische Counselor-Haltung, Wahrnehmungsfähigkeit und die Beziehungsqualität im Kurs auswirkt
- **Reflexion der Kapazitäten:** Die bewusste Entscheidung, wie viele Teilnehmer ich gleichzeitig begleiten kann, ohne dass die Qualität des Kurs-Angebotes leidet
- **Pausen- und Regenerationsphasen:** Die Berücksichtigung von Zeiträumen zur Vor- und Nachbereitung, persönlicher Reflexion und Erholung

Bei der Konzeption der *HerzMalZeit* zeigte sich, dass sowohl die Bedürfnisse der Patienten als auch meine eigenen als Counselor in einem gemeinsamen Kontext stehen: Es geht um das Erleben eines sicheren, wertfreien Raumes, der kreativen Ausdruck ermöglicht. Während die Patienten diesen Raum nutzen, um sich frei von äußeren Erwartungen und Leistungsdruck wahrzunehmen, dient er mir ebenso als Möglichkeit zur Selbstfürsorge und um meine Selbstwahrnehmung zu stärken. Das Erleben von Kreativität im Hier und Jetzt schafft auf beiden Seiten Zugang zu Ressourcen, unterstützt die Selbsterkenntnis und fördert die Entwicklung neuer Perspektiven.

Nun wird die *HerzMalZeit* monatlich einmal für zwei Stunden angeboten und bewusst an einem separaten Tag von der Ausstellung durchgeführt. Diese zeitliche Ausrichtung ermöglicht es mir als Counselor, achtsam für meine eigene Selbstfürsorge zu sein und mit voller Präsenz im kreativen Prozess zu begleiten. Gleichzeitig bietet der Kurs durch seine abendliche Ausrichtung den Patienten aus der psychosomatischen und pneumologischen Klinik die Möglichkeit, unabhängig von anderen therapeutischen Anwendungen teilzunehmen. Es gibt einen sicheren Rahmen, der individuelle Begleitung sowie auch Austausch zulässt, wenn gewünscht. Jeder Patient kann in seinem eigenen Tempo und im eigenen Ausdruck arbeiten.

6.2. Räumliche Gestaltung

Für mich ist es wesentlich, dass der Raum nicht nur physisch, sondern auch atmosphärisch zum Kreativsein einlädt. Auch, um die Cycles und meine Haltung dazu lebendig werden zu lassen, möchte ich einen geschützten und liebevoll vorbereiteten Raum mit kleinen Details schaffen, der den Patienten Geborgenheit und Vertrauen vermittelt und es spürbar ist, dass jeder Patient hier willkommen ist.

Dazu gehört für mich:

- **ausreichend Licht an jedem Platz**
- **Flexible Sitzmöglichkeiten:** barrierefrei gestaltet und auch für Rollstuhlfahrer gut geeignet
- **Jeder Platz ist liebevoll eingedeckt:** Dazu gehört eine Malunterlage auf der „Herzlich Willkommen“ in Wort und Bild abgebildet ist, Aquarellfarben, notwendige Ausstattung wie ein gefülltes Wasserbehältnis usw.
- **Es gibt eine Inspirationsecke:** hier kann jeder Patient sich Kreativideen holen und inspirieren lassen
- **Frei wählbare Materialien:** gut zugänglich und ansprechend präsentiert

Unabhängig davon, welcher Raum mir seitens der Klinik zur Verfügung gestellt wird, ist es mir wichtig, auch einen inneren Raum, eine Haltung zu kreieren. Diese lässt Patienten willkommen fühlen und ermutigt sie, sich kreativ auszudrücken und auf den Gestaltungsprozess einzulassen. Dazu gehört, dass ich jeden Patienten mit seinem Namen begrüße, mich vorstelle und einen Pinsel auswähle, an dem das Herz gerade Freude hat.

Als positive Affirmation aus meiner Ausstellung ist mein Bild „Ich glaube an mich!“ im Eingangsbereich des Raumes platziert.



„Willkommen“

6.3. Materialien

In der *HerzMalZeit* wird ein vielseitiges und inspirierendes Materialangebot bereitgestellt, um den kreativen Ausdruck individuell zu fördern. Aquarellfarben, weiße und schwarze Fineliner, Bunt- und Filzstifte werden angeboten. Auch Metallic- und Glitzerstifte in vielen Farben sowie in Gold, Silber und Bronze stehen den Teilnehmenden zur Verfügung. Ergänzend dazu laden „Testkarten“ ein, spielerisch mit den Farben zu experimentieren und diese in Ruhe kennenzulernen. Für die gestalterische Arbeit gibt es eine breite Auswahl an Aquarellpapier in unterschiedlichen Formaten – von Lesezeichen und Postkarten über A5-, A4 und A3-Größen bis hin zu quadratischen Varianten.

Zu Beginn lade ich die Patienten ein, meinen kurzen Einstieg in den Umgang mit Aquarellfarben zu verfolgen. Viele nutzen die Möglichkeit, andere machen sich selbst mit den Materialien vertraut. Ich erläutere dabei, dass Aquarellfarben je nach Wassermenge und Auftrag von selbst fließen und unvorhersehbare, lebendige Effekte erzeugen können. Dieser Prozess des Fließens kann manchmal auch außerhalb unserer Kontrolle liegen. Hier gilt es, zu spüren, wie weit jeder sich damit wohlfühlt. Alternativ können die Farben kontrollierter, direkt auf trockenem Papier, aufgetragen werden.

7. Einblick in die HerzMalZeit

Ich darf mir meiner Bedürfnisse bewusst sein. Ich Sorge gut für mich. Ich erstelle mein Kunstwerk in meiner Zeit und auf meine Art und Weise. Ich darf mir Unterstützung holen. Ich darf eigene Erfahrungen machen und mich von Ideen inspirieren lassen. Jeder Moment darf ein Neubeginn sein.

Die HerzMalZeit gliedert sich in zwei zentrale Bestandteile:

- **Die Ressourcen-Schatzkiste**
In diesem Teil liegt der Fokus auf der Aktivierung und Stärkung individueller Ressourcen
- **Die bildnerische Darstellung**
Im zweiten Teil des Kurses steht der kreative Ausdruck der Patienten im Vordergrund

7.1. Ressourcen-Schatzkiste

Hier teile ich mit den Patienten die wesentlichen Botschaften, bevor wir in die Bildnerische Darstellung eintauchen:

Die Schatzkiste gibt es wirklich. In ihr befindet sich das Wertvollste, Wichtigste und Einzigartigste eines jeden Lebens. Nach meiner kurzen persönlichen Vorstellung gebe ich die Schatzkiste an alle Teilnehmenden weiter und lade sie ein, einen Blick hineinzuworfen. Sie sehen sich selbst, denn in der Schatzkiste ist ein Spiegel.

Diese Botschaft trägt die Essenz der ressourcenorientierten Haltung und der Stärkenfokussierung.

Ich bin einzigartig. Mich gibt es nur einmal auf dieser Welt. Niemand lacht wie ich. Niemand bewegt sich wie ich. Niemand malt wie ich. Warum also sollte ich mich mit anderen vergleichen?

Sollte sich im Raum ein innerer Kritiker, Zweifler, Perfektionist oder ein anderer Anteil des inneren Teams zeigen, lade ich ein, diesen anzuerkennen und zu integrieren:

Mein inneres Team darf hier sein. Und gleichzeitig findet heute etwas Besonderes statt: Hier ist ein Testfeld. Es geht nicht um Leistung. Ich bin genug. Ich muss kein „schönes Bild“ erschaffen. Ich darf einfach sein und mit den Farben spielen, die mein Herz heute braucht. Mein innerer Anteil ist eingeladen, zu beobachten, ohne zu bewerten.

Während des gemeinsamen Arbeitens lade ich alle herzlich dazu ein, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen und gut für sich selbst zu sorgen. Dieser Ansatz stärkt nicht nur die Selbstbestimmung, sondern fördert auch eine bewusste Selbstfürsorge.

Ich bin wichtig und wertvoll. Ich darf mich und meine Bedürfnisse wichtig nehmen. Ich Sorge gut für mich.

Mit dieser Methode möchte ich den Patienten helfen, ein besseres Verständnis für ihre eigenen Symptome, Verhaltensmuster und deren Einflussfaktoren zu entwickeln. Dadurch erhalten sie mehr Klarheit über ihre Lebenssituation und stärken sowohl ihre Selbstwirksamkeit als auch ihre Eigenverantwortung.

7.2. Bildnerische Darstellung

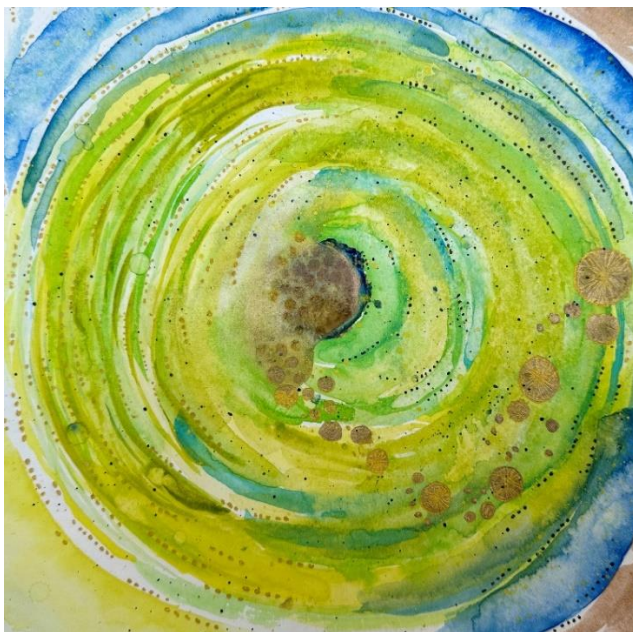
Ich vertraue mir und dem Prozess. Ich lasse meine Hand und mein Herz den Pinsel führen. Ich bin achtsam und liebevoll mit mir und meinen Gedanken. Ich erkenne mein Bild und auch mich selbst an. Es ist mein Werk. Ich habe es geschaffen. Ich bin genug.

Wenn wir uns kreativ ausdrücken, wird unser Fokus auf das Tun gerichtet, wodurch innere Konflikte oder emotionale Belastungen „ausfließen“ können. Der Druck wird buchstäblich auf das Papier übertragen, was eine spürbare innerliche Entlastung schaffen kann.

Der Begriff ‚Ausdruck‘ selbst impliziert bereits, dass wir durch das Tun *aus* dem *Druck* herauskommen. So kann tiefes Eintauchen in den kreativen Prozess dabei helfen, Druck abzubauen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Sinnhaftigkeit zu entwickeln.

In der *HerzMalZeit* geht es deshalb auch um Leichtigkeit und die Erlaubnis, unperfekt zu sein. Es gibt weder Lineal noch Zirkel, keine weiteren Hilfsmittel – nur die Freiheit des kreativen Ausdrucks. Linien dürfen verspielt und „zufällig“ wirken, weg von steifen und angestregten Formen. Die Patienten haben die Wahl, wie sie gestalten möchten: Mit einem Motiv oder intuitiv? Einzig wichtig: Es darf ein Werk entstehen, das den Patienten ermutigt. Metaphern helfen, abstrakte oder komplexe Ideen verständlicher zu machen, indem sie diese in konkreten, oft anschaulichen Bildern ausdrücken. So erkläre ich mit ihrer Hilfe, dass vieles in unseren Bildern wie im Leben ist.

Oft ist das Leben schwer genug. Ich darf es mir leicht machen.



„Intuitives Werk einer Patientin“

Wenn ich mit schwarzem Fineliner die bunte Farbe verziere, merke ich, wie viel mehr die Farben leuchten. Im Leben ist es oft ähnlich: Wenn ich nur helle Tage habe, ist mir vielleicht gar nicht mehr bewusst, wie dankbar ich dafür sein kann. Wenn jedoch ein dunkler Tag dabei ist, strahlen die hellen wieder so viel mehr.



„Intuitives Werk einer Patientin:
Es ist Dein Licht, das die Welt erleuchtet“

Ein junger Mann erzählte mir nach dem Kurs, dass er lange gehadert hat, sich anzumelden. Er hätte als Kind oft gezeichnet und sehr viele seiner Bilder zerrissen, weil er sie nicht als gut genug empfand. Außerdem war er nicht sicher, ob die Menschen, die mit ihm im Raum sind, ihm zu viel sein würden. Freudestrahlend zeigte er mir sein Werk und sagte: „Irgendwas war heute anders. Dieses Bild von mir kann ich so gut nehmen, wie es ist. Es gefällt mir sogar. Und die Menschen...habe ich irgendwie vergessen. Ich war nur bei mir und dem Bild.“



„Intuitiv und mit Motiv - ErMUTigende Werke 1“



„ErMUTigende Werke mit Motiv 2“

Ich merke immer wieder, wie bunt und vielfältig – ja, einzigartig jeder kreative Ausdruck entsteht. Auch Leichtigkeit und Reflexion ist oftmals erkennbar ausgedrückt. Es macht mich immer wieder von Herzen dankbar und demütig, Teil dieser Magie sein zu dürfen, die der persönliche Ausdruck entstehen lässt.

Der Prozess des kreativen Ausdrucks in Verbindung mit der Ressourcen-Schatzkiste trägt dazu bei, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung zu stärken, indem er den Patienten ermöglicht, sich als aktive Gestalter ihres Lebens zu erleben. In der Ich-Identität gefestigt zu sein, bedeutet, sowohl Stabilität als auch Flexibilität zu gewinnen, um den Herausforderungen des Lebens authentisch und resilient zu begegnen.

8. ErMUTigte Rückmeldungen

Bevor ein Kind spricht, singt es. Bevor sie schreiben, malen sie. Sobald sie stehen, tanzen sie. Kunst ist die Grundlage menschlichen Ausdrucks. Phylcia Rashād

Nach der HerzMalZeit sind alle Teilnehmenden eingeladen, kurz auszudrücken, was sie mitnehmen, was ihnen gutgetan hat oder auch, was sie dalassen möchten. Hier ein kleiner Auszug davon:

- Entspannung, Ruhe, kreative Freiheit. Es war wundervoll!
- Durch und durch entspannt und ermutigt
- Stolz & Freude
- Vielen Dank für die tiefgehende und berührende Erfahrung
- Berührend. Frei. Meditativ.
- Vielen Dank. Es gibt so viel Kraft!
- Malen ist Heilung
- Hirn aus - Herz an! Ein wunderschöner Abend mit neuen tollen Erfahrungen.
- Ich konnte zu 100% abschalten. Danke dafür.
- Herzlichen Dank fürs Mut machen!
- Tiefe Dankbarkeit
- Ich konnte jede Minute genießen!
- Der Weg entscheidet sich jeden Augenblick neu. Ich feiere meine Wut ;o)!
- Es ist Ruhe in meinem Kopf. Endlich. Danke.



„Reflexion der Patienten“

9. Fazit – Was nehme ich mit?

Jeder Punkt im Leben kann ein Neubeginn sein. Ich kann jederzeit eine neue Wahl für mich treffen und muss nicht in alten Mustern verharren. Neu zu beginnen ist meine bewusste Entscheidung.

Meine Eingangsüberzeugung

„Jeder Mensch hat einen einzigartigen Ausdruck. Du auch!“

ist mit jeder Ausstellung, jeder Malstation und jeder HerzMalZeit aufs Neue bestätigt worden. In den letzten zwei Jahren durfte ich so viele Menschen begleiten – nicht nur in dieser, sondern mittlerweile auch in anderen Kliniken.

Zum Abschluss möchte ich noch einmal auf meine ursprüngliche Frage zurückkommen:

Doch was wäre, wenn... aus diesem Prozess tatsächlich Bilder entstehen können, zu denen unser Herz ein JA! ruft?

Heute kann ich diese Frage mit voller Überzeugung und aus eigener Erfahrung beantworten: Jedes Mal wieder wird mein Herz weit, wenn diese magischen Momente entstehen – Momente, in denen Augen strahlen, Patienten ihre eigene Schöpferkraft entdecken und Stolz sowie innere Stärke spürbar werden.

Es ist nicht der Kopf, der zuerst spricht, sondern das Herz. Und die größte Magie liegt in folgendem Moment:

In dem Augenblick, in dem ich mein geschaffenes Werk annehmen kann - so, wie es ist - wenn mein Herz also ein leises oder sogar lautes JA! ruft, nehme ich auch mich selbst an: einzigartig und genug.

Was nehmen Patienten mit?

Für die Patienten wünsche ich mir, dass mein Konzept

- Ihre Handlungsfähigkeit erweitert
- Ihnen hilft, ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu erkennen
- Sie dabei unterstützt, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken
- Ihre Selbstbestimmung und ihr wertvolles Sein spürbar macht
- Sie ihren eigenen magischen Ausdruck und unermesslichen Wert erkennen lässt

Was nehme ich als Counselor mit?

Für mich selbst bin ich zutiefst dankbar und demütig, erkennen zu dürfen, dass all diese Punkte ganz genauso auch für mich zutreffen.

10. Literaturverzeichnis

BVPPT Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie e.V. (n.d.). Counseling. *bvppt.org*. <https://bvppt.org/counseling.html>

Beer, Ulrich (1995): Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder: Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle. 3. Auflage, München (mvg).

Csikszentmihályi, Mihály (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York (Harper Perennial).

Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar (2013): Resilienz-Coaching: Führungskräfte-Handbuch, Hamburg (Windmühle).

Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar (2009): Quellen der Gestaltungskraft: Ein Lehrbuch zum lebendigen Lernen mit Tafeln, Minilektionen, Übungen und bebilderten Praxisbeispielen, Hamburg (Windmühle).

Schmeer, Gisela (2003): Kunsttherapie in der Gruppe (Leben lernen, Band 160), Stuttgart (Klett-Cotta).

Schmeer, Gisela (1998). Das Ich im Bild: Ein psychodynamischer Ansatz in der Kunsttherapie, Stuttgart (Schattauer).

Zusammenfassung

Diese Arbeit zeigt auf, wie artCounseling mit seinem ressourcenorientierten Ansatz im klinischen Kontext einen wirksamen Beitrag zur Krisenbewältigung leisten kann. Darüber hinaus ergänzt der Ansatz wirksam hausinterne kunsttherapeutische Angebote, indem er die Ressourcen der Patienten gezielt fördert.

Mein Konzept der ‚ErMUTigenden HerzMalZeit‘, das auf den ‚Cycles of Powers‘ von Pamela Levin basiert, verdeutlicht die Bedeutung des individuellen, einzigartigen Ausdrucks. Durch die kreative Gestaltung erleben sich Patienten als aktive Gestalter ihres Lebens, was ihr Selbstvertrauen, ihre Selbstbestimmung und ihr persönliches Identitätsbewusstsein stärkt.

Gefestigt in ihrer Ich-Identität, können Patienten Stabilität und Flexibilität gewinnen, um authentisch und resilient auf die Herausforderungen ihres Lebens zu reagieren.

Biografische Notiz

Name:	Tanja Rödiger
Wohnort:	Roth
Berufsbezeichnung:	Freiberufliche Dozentin und Trainerin in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Eva Maria Haußner-Stauch, Katrin Brand
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 2507 G * ISSN 0721 7870
2025

