

# Krisenbegleitung und Ressourcenarbeit aus Sicht der phronetischen Kunsttherapie

Sehr geehrte Damen und Herren,  
Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Mit diesem Referat möchte ich Ihnen heute ein Modell zum Krisenbegriff und zur Krisenbegleitung vorstellen, das spezifisch aus der kunsttherapeutischen Arbeit heraus entstanden ist.

Die phronetische Kunsttherapie hat eine praxisrelevante kunsttherapeutische Theorie der Gestaltbildungsprozesse entworfen und eine eigenständige Methodik entwickelt. Das Wort Phronetik leitet sich aus einem Begriff der griechischen Philosophie ab: der Phronesis, die tiefe Einsicht bedeutet. Im Gestaltungsprozess und durch die Gestaltung können Verstellungen und Blockaden konkret sichtbar werden. Gleichzeitig bietet der begleitete Gestaltungsprozess die Möglichkeit zu neuen Erfahrungen und Umgangsmöglichkeiten.

Krisenbegleitung und Ressourcenarbeit meint zunächst einmal, einen Menschen, der eine bestimmte Lebenssituation als krisenhaft erlebt, dabei zu begleiten, diese Situation zu bewältigen und das Entwicklungspotential, das in jeder Krise verborgen liegt, zu erkennen und zugänglich zu machen.

Zu gestalten und sich auszudrücken ist ja nicht von sich aus heilend, vor allem nicht dann, wenn wir nicht erkennen, was uns Gestaltungen sagen. Was wir nicht begreifen können, das können wir auch nicht aufgreifen, wenn wir nicht erkennen, können wir auch nicht begegnen.

Dies ist genau der Zustand, in dem wir uns befinden, wenn wir in einer Krise stecken: wir begreifen sie nicht, werden vollkommen von ihr ergriffen, können zunächst keinen Sinn darin erkennen und keine Lösung sehen. Wir stecken fest.

Ob diese Situation zu einer Chance für einen neuen Umgang mit dem Leben, einer Bereicherung und Festigung der Identität und einem erweiterten Bewusstsein von uns selbst und dem Leben werden kann, hängt vor allem damit zusammen, den Wandel zuzulassen und die Entwicklungsanreize, die in dieser Krise verborgen sind zu erkennen und anzunehmen. Und es hängt damit zusammen, auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können, um an dieser Krise nicht zu zerbrechen.

„In der Krise droht der Untergang des Subjekts und zugleich besteht in der Krise für das Subjekt die Möglichkeit einer Wandlung, des Werdens“ wie Victor von Weizsäcker es ausdrückt.

Das heißt es kommt nicht darauf an, eine Krise oder eine Krankheit oder das Leben selbst zu erklären, ihnen eine Funktion zuzuweisen und sie somit zu

funktionalisieren, sondern sie zu deuten, nicht im Sinne von Analyse und Auslegung, von Interpretationen, sondern von wertfreiem Verständnis. Indem ich die jeweilige Ausformung einer Krise oder Krankheit einerseits als Bedingung für das jetzige So-sein des Menschen und andererseits als gleichzeitige Möglichkeit des Wandels aufgreife, wird Krise und Krankheit selber zu etwas, zu dem der Mensch Beziehung aufnehmen kann. Nicht die Symptome einer Krise sind ja die Krankheit – Sie können als leidvolle Lösungs – und Gestaltungsversuche gesehen werden. Die dahinterliegende Lebensproblematik, die bisherigen Erfahrungen und Dispositionen entscheiden bei persönlichen Krisen, wie und warum wir sie erleben.

Krisen sind immer Umschlagpunkte zu etwas Neuem. Gleichzeitig erleben wir sie auch gerade in einschneidenden Veränderungssituationen unseres Lebens.

Zeugung, Wachstum, Geburt, Reife, Alter und Tod sind Erscheinungsweisen unseres Werdens. Diese tiefen Bilder des Lebens ordnen sich jedoch nicht nur im nacheinander des zeitlichen Seins, sondern auch in ihrer wesenhaften Bedeutung, ihrem Sinn. Sie sind Grundqualitäten des Lebensprozesses.

Von der Zeugung über das Dasein im Mutterleib, das Hiersein an einem Ort in der Welt, in den wir geboren werden, das So-Sein unserer Person und den immerwährenden Wandel des Lebensflusses.

Der Übergang von einer in die andere Qualität bedeutet immer auch ein Verlassen des bisher Gewohnten und Sicheren und ein Ankommen in etwas Neuem. Meistens geschieht dies in einer dynamischen Wechselwirkung von Ich und Umwelt, von Subjekt und Objekt. Das Leben verläuft in vielen aufeinanderfolgenden kleinen Sprüngen, kleinen Krisen, in denen wir uns aber weiterhin eins mit der Welt fühlen.

Diese Einheit kann jedoch auch gestört werden oder sogar zerreißen, z.B. durch ein erlebtes Trauma, eine Verletzung, einen Verlust oder eine Bedrohung des Lebens. Dann können wir die Störung nicht mehr auffangen und integrieren.

Neuorganisation ist nicht möglich, da tiefe Ängste sie verhindern. (Und Angst erleben wir mit allen unseren Sinnen, wir erleben sie leiblich. Viele Menschen erkranken im Prozess einer Krise körperlich.)

Stellen Sie sich diesen Übergang als einen Sprung vor, nicht als einen fließenden Schritt.

Dieser Sprung hat drei entscheidende Schnittstellen: Wie fühle ich mich Moment des Absprunges, im Sprung selber und im Moment des Ankommens.

Wenn wir die Ängste der Menschen, die eine schwere Krise durchleben erkennen, können wir ihnen die Unterstützung anbieten, die den Zugang öffnet zur Gestaltung zu ihren eigenen Lösungsmöglichkeiten.

Wir können verschiedene Arten von Krisen nicht nur durch ihre Auslöser unterscheiden ( Trennungskrisen, Verlustkrisen, Beziehungskrisen), sondern auch indem wir uns anschauen, welche grundlegenden Lebensqualitäten gestört sind und welche Ängste dann auftreten:

## A: LEBENSKRISE

### Die Sicherheit des Zeugens ist gestört

Zeugen ist auch be-zeugen – er-zeugen und Zeuge seiner selbst sein.

In dieser Art von Krise erwächst die Angst, daß es den Menschen als Person im Grunde gar nicht geben könnte, daß jedes Dasein, Hiersein, Sosein und Werden eine große Selbsttäuschung darstellt. Es ist eine Lebenskrise.

Für die Entwicklung bedeutet dies, daß tiefe Selbsterkenntnis, tiefster Selbstbezug unmöglich erscheint. Erkennen oder Einsichtnahme bergen gerade die Gefahr, alle gewonnenen Identitäten als Täuschung zu erkennen. Wenn die Identität aber, so die Angst, eine Täuschung ist, bedeutet Erkennen - Sich - Erkennen unter Umständen den Tod. Die Angst in dieser Krise ist also real wahrgenommene Angst vor dem Tod. Vom Sprung aus gesehen die Angst, im Sprung zu vergehen. Von der Identität aus, keine wahre Identitätsmöglichkeit, sondern nur Identifikationsmöglichkeiten aufgreifen zu können.

Vom Eigen-Bezug aus die tiefe Ungewissheit, ob es einen Bezugspunkt gibt. Begleitung durch diese Krise bedeutet , dem Anderen die Sicherheit zu geben, sich gerade im Sprung bezeugen und finden zu können, also Zeuge zu sein und zu bezeugen, daß ihm Leben gegeben ist.

Wenn der Sprung vollzogen ist, wird das Entwicklungspotential, da bisher gebunden war frei: Der Mensch kann ins Dasein treten. Er erkennt, daß er selber das Gefäß ist, dem Wesenhaftigkeit und Werthaftigkeit zukommen können.

## B: DASEINSKRISE

### Die Sicherheit des Daseins ist gestört

In der Daseinskrise erwächst die Angst, daß da gewonnene bestehende Gefäß, das Da-Sein des Menschen nicht von Dauer sein könnte.

Ist in der Zeugungskrise die Angst solcher Art, daß der Tod eintreten könne, bevor der Mensch überhaupt ins Leben treten konnte, so ist es jetzt die Angst, es zu verlieren, bevor es sich ausbilden konnte. Es ist die Angst, zu sterben, die Angst, das Gefäß sei zu fragil, zu brüchig, zu ungeschützt.

Vom Sprung aus gesehen besteht die Angst, sich nicht in den Da-Seins-Raum hinein entfalten zu können. Es ist nicht die Angst, zu vergehen, sondern im Sprung zu zerbrechen.

Von der Identität aus gesehen die Angst, sie sei brüchig, vergänglich, nicht kohärent.  
Vom Eigenbezug aus, daß dieser verlorengeht.

Begleitung durch diese Krise bedeutet, den Raum zur Entfaltung zu geben und das Da-Sein zu stärken.

Nach dem Sprung kann ein weiteres bisher gebundenes Entwicklungspotential frei werden: Der Mensch kann den Ort erfahren, an dem dieses Da-Sein zum Hier-Sein wird: er kann geboren werden.

## C: EXISTENZKRISE

### Die Sicherheit des Hierseins ist gestört

Da-Sein und Hier-Sein unterscheiden sich durch die Tatsache, daß es zum Hier-Sein eines Ortes bedarf, an dem ich sein kann.

Ist der Mensch im Da-Sein sozusagen auf der Reise, so erlebt er im Hier-Sein seinen Platz in dieser Welt, er existiert. Genau hierauf richtet sich die Angst in einer Existenzkrise.

Vom Sprung aus gesehen besteht die Angst, nicht ankommen zu können, keinen Platz in dieser Welt sein eigen nennen zu können. Aus dieser Angst heraus verbleibt er im Sprung.

Dieses Verbleiben ist von zwei unterschiedlichen Ängsten begleitet:

Einerseits von der Angst, aus dem Sprung ins Bodenlose, ins Leere zu fallen, andererseits von der Angst, im Sprung stecken zu bleiben.

Oder anders ausgedrückt: Die Angst vor Auflösung oder Erstarrung. Der Sprung selber wird während des Sprungs in Frage gestellt. Jede Bewegung kann den Fall bedeuten und damit das Ende, jede zu lange Erstarrung ebenfalls.

Damit wird vorstellbar, wie heftig Leid, Schmerz und Ängste in einer Existenzkrise erfahren werden können.

Nicht an die Identität wird eine Frage gestellt, sondern an die Existenz selber oder anders ausgedrückt, ob der Wert der Identität sich existentiell erfüllen kann.

Auch der Eigen-Bezug ist nicht fraglich, sondern der Bezug zur Welt als Ort der Existenz. Aus diesem Grund tritt zur Angst unerträgliche Einsamkeit.

Begleitung durch die Krise muß deshalb mehrere parallele Qualitäten aufweisen:

- die wahrnehmbare Erfahrung, daß es eine Begleitung, einen Bezug gibt
- die Sicherheit, daß der Fall aufgefangen werden wird
- die Sicherheit, daß Erstarrung nicht greifen kann
- die Sicherheit, daß der ureigene Ort des Ankommens existiert und zur Verfügung steht.

Die Begleitung wird sozusagen zum Geburtshelfer.

Nach dieser „Geburt“ ist das Entwicklungspotential zu Selbst-Verwirklichung, Selbst-Gestaltung und Selbst-Erkenntnis und damit zur Lebens- und Weltgestaltung frei.

## D: IDENTITÄTSKRISE

### Die Sicherheit des So-Seins ist gestört

In der Identitätskrise setzt sich der Mensch mit der Angst auseinander, nicht der zu sein oder werden zu können, der er wesensmäßig ist. Nicht die eigenen Identität verwirklichen und ausgestalten zu können, sondern nur Teilidentifikationen oder Teilidentität. „Darf und kann ich so sein, wie ich bin?“ ist die Frage. Nachdem der Mensch sich gegeben ist, ist er nun sich aufgegeben.

Damit werden die Ängste und Gefühle, die diese Krise begleiten, verständlich:

- die Angst, zu scheitern und das eigene So-Sein gar nicht erst zu erkennen
- die Angst, aufzugeben, die Leistung nicht vollbringen zu können
- die Angst, im eigenen So-Sein nicht geliebt und angenommen zu werden, also die Angst vor Liebesverlust
- die Angst, Eigen-Identität nicht ausgestalten zu dürfen
- die Angst, die eigene Identität sei nichts wert oder wenig wert, also die Angst vor Wertverlust
- die Angst vor den eigenen Schattenseiten
- die Angst, mit diesen „dunklen“ Anteilen andere zu verletzen

Alle Ängste haben etwas gemeinsam: Sie sind Beziehungs- und Verwirklichungsängste und be- oder verhindern den Sprung in die Verwirklichung und Gestaltung des eigenen So-Seins im lebendigen Bezug zu sich und der Welt.

Die Begleitung durch diese Krise ist also von den Sätzen geprägt: Du kannst - Du darfst - Du bist genauso wie Du bist wertvoll und geliebt.

Hinzu muß die Annahme der eigenen Geschichtlichkeit kommen. Denn der Prozess der eigenen Identität ist nie ein Prozess der direkten Selbstverwirklichung. Es ist ein indirekter Prozess, in dem der Mensch sich vorerst an andere und anderes vergeben und verlieren und gleichzeitig andere in sich aufnehmen muß, um sich darin zu finden und zu bilden.

Direkte Selbstbekümmernisprozesse dagegen verhindern die Bildung von Identität eher.

Ist diese Krise bewältigt und der Sprung vollzogen, steht die eigene Weise der Lebensbewegung und deren Rhythmus zur Verfügung. Das Energiepotential zur Selbst-Verwirklichung ist frei. Der Mensch ist ein So-wie-er-ist Gewordener und kann so sein Werden ent-decken als jemand, der sich selbst gleichbleibt im Wandel.

## E:WANDLUNGSKRISE

### Die Sicherheit des Werdens ist gestört

Genau diese Eigenschaft des stetigen, immer wieder Werdens macht eventuell große Angst. Die Sicherheit, daß etwas geworden ist, bedeutet noch nicht die Sicherheit, daß es immer wieder wird.

Die Ängste dieser Krise beziehen sich auf diese Unsicherheit:

- Angst, Wertvolles unwiderbringlich zu verlieren
- Angst, Geliebtes unwiderbringlich zu verlieren
- Angst, Gewonnenes preisgeben zu müssen
- Angst, sich zu ver-wandeln und dadurch von sich getrennt zu werden

- Angst, daß der alten Ordnung keine neue folgt
- Angst, aus dem ureigenen Rhythmus zu fallen

Der Sprung, die Wandlung soll aufgehalten oder rückgängig gemacht werden. Eine Wandlungskrise kann also durchaus davon geprägt sein, daß der Mensch zwar gesprungen ist, diesen Sprung aber oder das Ankommen hartnäckig zu leugnen versucht.

„Verweile doch , oh Augenblick, Du bist so schön“ ist ein Satz, der deutlich macht, daß diese Wandlung im Leben nicht verhindert werden kann, doch durchaus der Wandel selber als krisenhaft erlebt werden kann. Dann ist diese Krise von Furcht, Trauer und Schmerz begleitet. Die Sicherheit eines Lebens im Fluß ist verstellt. Gleichzeitig ist diese Sicherheit nur immer wieder neu zu erlangen, indem der Mensch springt und zu erfahren, nachdem er angekommen ist.

Begleitung bedeutet also in der Wandlungskrise die Begleitung des Sprunges und die Begleitung des Ankommens sowie die Bestätigung der Sicherheit. Sie öffnet den Zugang zur freudigen und lustvollen Annahme der Preisgabe, des Sprungs und des Ankommens und ist die Vermittlung zur Sicherheit, gerade in dieser Preisgabe sich und die Welt wiederzufinden und die Einsicht, in die durch den Sprung neu entstandene Ordnung.

Ist diese Krise bewältigt, ist der Mensch bereit, sich neu zu zeugen und sein stetiges Werden zu be-zeugen.

(Zuordnung zu biographischen Erfahrungen:

Biografisch können die Qualitäten folgenden Erfahrungen zugeordnet werden:

Das Zeugen der erfahrenen Zeugung

Das Dasein den erfahrenen Daseinsmöglichkeiten während der Schwangerschaft

Das Hiersein dem tatsächlich erfahrenen Geburtsvorgang

Das Sosein den erfahrenen Bezügen zur Umwelt nach der Geburt

Das Werden den sozialen Bezugsräumen

Innerhalb dieser Erfahrungen hat das Ich sich bereits in einer bestimmten Weise des Umgangs diesen Erfahrungen gestellt, sich ihnen gegenübergestellt, sie damit gebildet, wie es auch gleichzeitig durch sie gebildet worden ist.)

Wenn wir die Art der Ängste verstehen, die den Menschen am Sprung und damit an der Weiterentwicklung hindern und die Ressourcen erkennen , können wir ihn in seinen Gestaltungen begleiten und ihm ermöglichen, Zugang zu finden zu lebensgeschichtlichen Prägungen und dem Bewusstsein entzogenen Konflikten. Gleichzeitig kann er sie in einem kreativ-schöpferischen Akt, dem Bewegung innewohnt bearbeiten und einen neuen Umgang finden.

Wir können ihm Gestaltungsmaterial und eine Begleitung anbieten, die ihn in seinen individuellen Ängsten und möglichkeiten nicht überfordert und gleichzeitig die authentische Erfahrung der Grenzüberschreitung, des Sprungs möglich macht.

Denn jede Gestaltungserfahrung ist ein konkreter Akt, den der Mensch eigenständig und mit seinen ureigenen Antworten vollzogen hat.

Ein Prozess, in dem er seinen eigenen kreativ-schöpferischen Ausweg aus der Krise vorbereitet oder gefunden und vielleicht nie geahnte Lösungen entdeckt hat.

Und vielleicht kann dieses Erlebnis während der kunsttherapeutischen Begleitung dazu beitragen, angstfreier die Zukunft anzugreifen.

© Irmgard Maria Starke

Gehalten auf dem Kunsttherapie Symposium 2002 in Wien.