

Leben ist Wandel

Die 4 Phasen der Wandlung unter dem Aspekt der kunsttherapeutischen Begleitung
von Irmgard M. Starke

„Der ist ein Arzt, der das Unsichtbare weiß, das keinen Namen hat, keine Materie und doch seine Wirkung.“

Philippus Aureolus Theophrastus Paracelsus
schweizerischer Arzt, Naturforscher und Philosoph (1493 - 1541)

Wie in der Gestaltbildung beschrieben gibt es in uns eine Lebenskraft, die Rogers Lifeforce nennt, die uns in Richtung Entfaltung und Ausdruck drängt. Sie macht es uns möglich, die Lebensbewegung, also das, was sich aus dem inneren Wesen heraus in eine Form entfalten will, aufzugreifen und umzusetzen.

Oft verhindern Verstellungen, Verstörungen, Ängste und verhindernde oder zu enge Konzepte jedoch, sich dem freien Fluss des Lebens vertrauensvoll überlassen zu können und eine Form zu finden, die den eigenen Bedürfnissen und Talenten wirklich entspricht.

Bewusst oder unbewusst leiden wir entweder an der Diskrepanz zwischen unserer Lebensweise und dem, was sich verwirklichen möchte oder an der Diskrepanz, was wir uns vorstellen wie es sein sollte und welche Bedingungen unserer Lebenswirklichkeit inne sind.

Im ersteren Falle müssen wir unsere Lebensweise verändern, im zweiten Fall unsere Einstellung und unseren Umgang mit den Gegebenheiten, die wir nicht ändern können.

Wir müssen zu den Bedingungen ja sagen können, um unsere Möglichkeiten auszuschöpfen und neue zu finden. Und wir müssen eine Problematik erkennen, um sie lösen zu können. Dies reicht jedoch nicht aus, um tief in uns eine dauerhafte Veränderung zu bewirken.

Sehr deutlich wurde mir das bei der Begleitung einer meiner ersten Klientinnen. Sie war damals sehr unglücklich mit ihrer Arbeit, hatte grosse Selbstzweifel und traute sich kaum etwas zu. Im Laufe der Begleitung erkannte sie die wesentlichen Problematiken und fing an, ihr Leben selber in die Hand zu nehmen. Durch ihre eigenen Gestaltungen in der Kunsttherapeutischen Begleitung begann sie nun auch ihr Leben umzugestalten.

An dem Punkt, an dem sie meinte, ihre Probleme seien gelöst beendete sie die Begleitung. Mein Eindruck war jedoch, dass ihr Leben sich im aussen zwar sehr verändert hatte, doch mir schien etwas wesentliches zu fehlen. Ich war damals jung und wenig erfahren und konnte nicht genau benennen, warum es mir schien, als hätte sie ihren inneren Prozess abgebrochen. Mir fiel nur auf, dass sie weiterhin viele Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen und dem Leben in ihre alten Muster

einordnete und in den letzten Therapiesitzungen in den Gestaltungen neben der neugewonnenen Kraft eine Art Härte sichtbar wurde.

Sie fühlte sich zwar nicht mehr handlungsunfähig und hilflos, denn sie konnte sich für ihre Interessen einsetzen, doch es war deutlich dass etwas altes noch immer wirkte. Es schien, als sei sie im Kampf mit dem Leben und den Menschen und stolz darauf, ihn immer wieder zu führen um zu gewinnen.

Nach der letzten Sitzung schaute ich mir den Verlauf der Begleitung genau an. Wir hatten gemeinsam hingeschaut, um welche Probleme es wirklich ging, sie hatte ja dazu gesagt und durch ihre Gestaltungen und die gemeinsamen Gespräche darüber neue Möglichkeiten des Umgangs gewonnen. Was fehlte also und welche Phasen waren für eine dauerhafte Wandlung nötig ?

Es war zu Beginn der 80er Jahre . Durch das Studium der Werke C.G. war mein Interesse an der buddhistischen Psychologie geweckt worden und so beschäftigte ich mich mit den 4 Phasen der achtsamen Wandlung. Mir wurde deutlich, wie wichtig die Phase der Erforschung für den therapeutischen Prozess und die Befreiung der Selbstheilungskräfte ist.

Ich begann diese Phasen in der Bild- und Gestaltungsarbeit und später in der phronetischen Kunsttherapie sukzessive zu verankern.

1. Die Phase des Erkennens

In dieser Phase unterstützt der Therapeut den Klienten darin, zu erkennen um welche Problematik, um welche Verhinderung es wirklich geht.

Es ist nicht immer einfach die Wirklichkeit der eigenen Erfahrungswelten selber zu erkennen und anzuschauen. Manchmal passt das, was wir dann sehen würden nicht zu unserem Selbstbild oder zu dem Konzept, das wir für einen unserer Lebensbereiche entwickelt haben.

... (Selbstbild Rogers)

Wir mögen nicht sehen, dass eine bestimmte Lebensweise in keinster Weise das gibt, was wir von ihr erwarten: Zufriedenheit, Freude, Glück. Oder dass wir für die Anerkennung anderer einen hohen Preis an Kraft und Energie zahlen, der uns daran hindert, diese Kraft und Energie für die Erfüllung der eigenen Lebensbewegung einzusetzen. Oder, dass wir uns aus Abwehr und innerer Angst auch grausam, destruktiv , unreif, asozial, kindisch und schädlich verhalten können, wie Rogers es in seinem Werk *Entwicklung der Persönlichkeit (Stuttgart 1973)* ausdrückt.

Und häufig, viel häufiger als wir es annehmen haben wir aufgrund entwertender Erfahrungen den Blick auf die uns innewohnenden Kräfte verloren.

Nelson Mandela drückte dies in seiner Antrittsrede 1994 so aus:

„Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns:

„Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?“

Wer bist Du denn, es nicht zu sein?“

So häufig habe ich in den Begleitungen erlebt, dass das Erkennen wie es gerade ist nicht Abwehr, sondern Erleichterung mit sich bringt. Die mit dem Erkennen verbundenen Gefühle nimmt der phronetische Kunsttherapeut wertfrei wahr. Er hilft, die passenden Fragen zu stellen, hört und sieht in aller Offenheit auf das, was ist.

Er stellt den Rahmen zur Verfügung, in dem der Klient die Furcht verliert hinzuschauen, in welcher Lebenswirklichkeit er sich gerade bewegt, unabhängig davon, ob sie zunächst Angst macht, ungebundene Gefühle hervorruft, Sehnsüchte deutlich werden lässt, die lange geleugnet wurden oder die eigenen Schattenseiten beleuchtet.

Das, was bisher verleugnet, verdrängt oder tiefverborgen war erhält im Erkennen achtsame und liebevolle Aufmerksamkeit. In dieser Aufmerksamkeit drängt es wie von selbst an die Oberfläche und kommt aus dem Unbewussten ins Bewusstsein. Dies kann im ersten Moment von Klienten als schmerzhaft, peinlich oder unangenehm erlebt werden und von Gefühlen wie Trauer, Wut und Schmerz begleitet sein, aber auch von Erstaunen, Freude und der Erleichterung, dass es sich endlich zeigen darf. Verstecktes wird sichtbar.

In der phronetischen Kunsttherapie wird dieser Erkenntnisprozess von den Gestaltungen getragen und in der gemeinsamen Betrachtung der entstandenen Gestaltungen gefördert. Denn gestaltet werden, Ausdruck finden kann nur das, was auch im inneren des Klienten Wirklichkeit hat. Der erfahrene phronetische Kunsttherapeut erkennt in der Art der Gestaltung, den Strich, die Farbwahl, die Dynamik des Werkes und seine innere Struktur erkennen, ob hier eine konzeptuelle Vorstellung oder Vergangenheit oder eine aktuelle Lebenswirklichkeit Ausdruck gefunden hat. Diese Erkenntnis wird er weder erklären noch diskutieren noch darüber informieren, sondern diese Gestaltung als Aussage des Klienten anerkennen. Doch er wird an diesem Punkt ein Gestaltungsthema vorschlagen oder bestimmte Materialien, die dem Klienten ein Anstoß sein können, sein Erkennen weiterzuentwickeln.

2. Phase: Ja sagen

Eng verknüpft mit der ersten Phase des Erkennens ist die Akzeptanz, dass es so ist, wie es ist.

Wenn die Freude überwiegt, fällt es leicht, zu der jeweiligen Lebenswirklichkeit ja zu sagen. Im Falle von bedrohlicher Erkrankung oder Lebenswirklichkeiten, die weder zum bisherigen Selbstkonzept noch zum bisherigen Lebenskonzept passen, können jedoch Abneigung und Widerstand auftreten.

Wir möchten uns lieber wieder abwenden und wegschauen. Wir denken: „Nein, so soll es nicht sein und deshalb ist es auch nicht so!“

In dieser Phase zeigt sich der große Vorteil der phronetischen Kunsttherapie. Durch den Akt der Gestaltung, der Gefühlen und Auswirkungen von Erinnerungen oder problematischen Situationen sichtbaren Ausdruck gibt, sagt der Klient schon ja zu dem, was ist. Gleichzeitig ist jeder Akt der Gestaltung ein aktiver Akt und sei es nur ein Strich. Denn ja zu sagen heißt nicht, fatalistisch zu sein oder die Situation so zu belassen wie sie ist oder die Lösung eines Problems zu vernachlässigen. Im Gegenteil, ich kann erst etwas ändern, wenn ich es nicht mehr verleugne.

In der Gestaltung ist das ja also schon vollzogen. Das Ich streut sich jedoch manchmal noch. Es sieht seine eigene Gestaltung und sieht es als etwas Fremdes, Anderes an, das scheinbar nicht zu ihm gehört. Es leugnet diese Lebenswirklichkeit

weiterhin. Auch hier bietet die phronetische Kunsttherapie eine einfache Möglichkeit die Brücke zu bauen mit der einfachen Intervention: „Wer hat diese Gestaltung denn gemacht?“ Das kann das Ich nicht leugnen. Der Klient kann nur schweigen oder antworten: „Ich“ . Dies bestätigt der Kunsttherapeut achtsam und neutral. Mehr bedarf es nicht, denn die eigene Antwort wirkt im Klienten weiter.

Wenn der Klient bereit ist, begleitet der Kunsttherapeut ihn liebevoll und achtsam durch die nächste Phase, die sich durch die gemeinsame tiefe Betrachtung der Gestaltung ganz natürlich aus den ersten beiden Phasen ergibt:

3. Das Erforschen

Alle tiefenpsychologischen Ansätze enthalten diese Phase des Erforschens. Freud legte mit der Psychoanalyse den Schwerpunkt der Erforschung auf die Assoziationen, die Wahrnehmung und die Gedanken, Adler mit der Individualpsychologie auf die Erforschung des Lebensplans, Jung mit der analytischen Psychologie auf die inneren Bilder und deren Bedeutungszuordnungen des Ichs, Reich mit der Vegetotherapie auf die Körperpanzerungen und die Emotionen bis hin zur direkten Körperarbeit und Atemarbeit und Lowen entwickelte in seiner Bioenergetik fruchtbare Übungen zur Erforschung der eigenen, „Fleischgewordenen Geschichte“ , wie er es nannte.

Auch in Carl Rogers klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie nimmt die Selbstexploration des Klienten eine wichtige Rolle ein mit dem Schwerpunkt auf Erfahrungen, Empfindungen und Gefühlen.

Ihre Forschungen bildeten die Grundlage für die heutigen therapeutischen Richtungen und die Möglichkeit, alle vier Erfahrungsfelder in die Phase des Erforschens einzubeziehen, so wie es die buddhistische Psychologie schon seit langem tut:

Den Körper, die Gefühle, die Gedanken und die Muster und Glaubenssätze, in der buddhistischen Terminologie Dharma genannt.

Da die phronetische Kunsttherapie den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Psyche versteht, der in seiner Geschichtlichkeit verankert ist, erforschen wir mit dem Klienten Aspekte aus allen vier Erfahrungsfeldern entlang seines Themas.

Bevor ich zur Erforschung des Körpers komme möchte ich auf die Unterscheidung in der Verwendung des Wortes Körper und Leib näher eingehen.

DER LEIB-BEGRIFF IN DER PHRONETISCHEN KUNSTTHERAPIE

Der Leib ist im Verständnis der Phronetik der belebte, mit Bewußtsein ausgestattete , vom Subjekt erlebte Körper. Die ursprüngliche Bedeutung von "leibhaftig" als lebend, und darüber hinaus als bewußtes Leben findet in dieser Definition ihren Platz. Der

Begriff 'Leib' umschließt die Dimensionen Körper, Seele, Geist, aber auch soziales Leben und Umwelt, denn er ist Teil der Lebenswelt.

Im Menschenbild der Phronetik ist der Leib keine materielle Realität, wie der Körper, sondern eine transmaterielle Realität, gebildet aus in Wahrnehmungsprozessen gewonnenen, in Bezug und Umgang mit Erfahrungen herausgefilterten und abgespeicherten Informationen. Die erlebten Erfahrungen schlagen sich so in der materiellen Realität des Körpers nieder. Sie wirken auf die Haltung, Gestik, Mimik, den Gang, den Klang der Stimme.

Was und wie der Mensch erlebt hat und sich einverleibt hat bildet seine individuelle Geschichte. Diese Erfahrungsprozesse prägen den Leib und damit auch die Struktur der leiblichen Wahrnehmung. Erfahrene Bedingungen und Ereignisse wirken auf die Sinne und bewirken damit das mit, was für uns Sinn macht.

Diese Verleiblichung ist keine einsame Leistung, sondern sie geschieht als ein Miteinander. Beziehung ist eine Wesensqualität dieses Leibbegriffes. Der Körper ist aus dem "Stoff der Welt" (Merleau Ponty) gemacht. So wie wir in ständigem Austausch mit der materiellen Welt stehen, so stehen wir auch in ständiger Beziehung zu unseren Mitmenschen. Der Mensch steht über den Leib in Beziehung zu seinen Mitmenschen. Er nimmt Informationen und Eindrücke über die Wahrnehmungsorgane des Leibes auf, und drückt sich über den Leib und seine Bewegung aus. (Eindrucks- und Ausdruckscharakter des Leibes). Die Beziehung über den Leib ist von Beginn an gegeben. Wir wachsen im Leib einer Mutter heran, stehen nach der Geburt in leiblichem Bezug und lernen uns selbst aus dem leiblichen Urgrund heraus zu differenzieren.

Diese immer gegebene leibliche Bezogenheit schafft einen ursprünglichen Sinn, ein ursprüngliches Grundvertrauen in das Leben und den Bezug zur Welt. Der Mensch wird zum Menschen durch den Mitmenschen. (V.v. Weizsäcker). Die Beziehung zum Anderen ist durch zwei Aspekte gekennzeichnet: Das Ureigene und das Gemeinsame.

Das Ureigene

Um uns als eigenständige Einheit zu erleben, müssen wir Andere und das Andere erleben. Ohne die Anderen und das Andere gibt es keine Identität. Ohne die Sicherheit einer eigenen Identität gibt es keine Beziehung zwischen einem Ich und einem Du, die sich gegenseitig wertschätzen und achten können.

Das Gemeinsame

Die Fähigkeit des Menschen zur Empathie, also die Fähigkeit, sich in den anderen einzufühlen, die Welt aus seinem Blickwinkel zu erleben gründet sich in der Möglichkeit des Leibes zum transindividuellen Erleben wie es in den morphogenetischen Feldern von Sheldrake und dem Gestaltkreis von Weizsäcker beschrieben wird.

3.1 Das Erforschen des Körpers

Alle unsere Erfahrungen sind auch in unserem Körper abgespeichert.

Der Westen schaut auf eine lange Tradition der Trennung von Körper und Geist. Im Neoplatinismus (von wann bis wann), im mittelalterlichen Christentum und in der heutigen Zeit wurde und wird der Geist über den Körper gestellt.

Ohne dass es uns vielleicht bewusst ist, bestimmt dieses Denken auch heute noch unseren Umgang mit dem Körper und unser Sein in und mit dem natürlichen Körper.

Der Körper wird zum bloßen Instrument. Welch weitreichende Folgen dies hat erlebe ich immer wieder in meiner kunsttherapeutischen Praxis. Der Umgang mit dem eigenen Körper und die Weise, ihn wahrzunehmen wird weitgehend durch äußere Bilder bestimmt. Anstatt ihn liebevoll zu pflegen und seine Äußerungen wie Verspannungen und Schmerzen als Hinweise auf innere Unausgeglichenheiten und Problematiken zu verstehen, möchten wir das, was „nicht passt“ richten oder reparieren. Damit entfernen wir uns immer weiter von den uns innewohnenden Selbstheilungskräften.

Auch die westliche Medizin folgt teilweise dieser Einstellung der Separation . Seit Beginn des 20. Jahrhunderts jedoch vermehren sich die Ansätze, die den Körper in die therapeutische Arbeit einbeziehen und Psyche und Körper nicht trennen.

Wichtige Wegbereiter sind z.B. Wilhelm Reich und Victor v. Weizsäcker , der Begründer der Psychosomatik .

Wo sich in einer reinen Gesprächstherapie das Denken im Kreis drehen kann und der Klient die eigenen Konflikte vermeiden möchte führt ein Ansatz, der das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche aufgreift oft direkt zu den Themen, die tief im Unbewussten verborgen waren.

Ausgesperrten Empfindungen wird wieder Aufmerksamkeit geschenkt, wenn der Therapeut fragt: „Wie spürt sich das im Körper an?“ „Wo kannst Du das im Körper spüren?“

Der Körper sagt deutlich, welche Reaktionen ein bestimmtes Erlebnis in uns ausgelöst hat und verweist gleichzeitig auch auf die Qualität dessen, was geschah.

Reich bezeichnet die Anspannung und Verspannung von Muskeln als „Körperpanzer“ .

In diesen Verspannungen bleibt Lebensenergie gebunden und kann nicht mehr frei fließen. Sie verweisen auf zuviel Last oder Angst oder Stress. Ruhelosigkeit wahrzunehmen kann zu der Frage führen: „Was beunruhigt mich, was treibt mich?, Wovor möchte ich fliehen?“ Wir richten unsere Aufmerksamkeit auch auf den Atem. Sehr häufig wird er unbewusst angehalten, eine Folge eines traumatischen Erlebnisses, eines Schreckens in dem wir automatisch mit Erstarrung reagiert haben. Auch die gegenteilige Reaktion auf ein traumatisches Ereignis ist möglich: statt Erstarrung Auflösung, das Gefühl, neben sich zu stehen, einen Teil von sich abzuspalten, die Ich-Fassung zu verlieren und sich nicht mehr geerdet zu fühlen. Wir begleiten den Klienten sanft dahin, wieder zu spüren und unterstützen ihn bei der Erforschung indem wir nach Empfindungsmöglichkeiten fragen wie Hitze und Kälte, Härte und Weichheit, Zittern und Standfestigkeit, die Empfindungen seiner Haut.

Eine große Hilfe bei der Wiederentdeckung und Belebung des Spürens der eigenen Empfindungen sind die Materialien in der Kunsttherapie. Durch die bewusste Berührung der Materialien wird auch das innere des Klienten berührt. Indem er Beziehung zum Material aufnimmt belebt er im Tun die Beziehung zu sich selbst. Indem die Sinne wieder wach werden dürfen bereichert sich das Leben wieder – es macht wieder Sinn.

3.2. Die Gefühle

Den Bereich der Gefühle zu erforschen ist für viele Klienten eine grosse Herausforderung.. Wie bei der Erforschung des Körpers begleiten wir auch hier den Klienten sanft, liebevoll und ohne ihn zu etwas zu drängen, zu dem er noch nicht bereit ist. Wir achten seine Angst, die Gefühle könnten ihn überschwemmen, seine Angst, er könnte in ihnen untergehen oder die Kontrolle über seine Handlungen verlieren als zur Zeit noch notwendige Schutzfunktionen.

In meiner Praxis konnte ich viele Jahre beobachten, dass die meisten Menschen vor allem 3 Probleme im Gefühlsbereich haben:

- sie haben sich von der Wahrnehmung ihrer Gefühle abgeschnitten
- sie generalisieren ein Hauptgefühl
- sie verknüpfen untrennbar Gefühl und Handlung.

Der Samen für die erste Problematik wird häufig in der frühen Kindheit gelegt. Gefühle sind eine natürliche Funktion des Ich, eine Erfahrung und ein Zugang von Welt. Jung unterscheidet 4 Zugangs- und Erfahrungsmöglichkeiten von Welt: Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren.

Empfinden und Intuieren bezeichnet er als nicht wertende, neutrale Gefühle und Denken und Fühlen als wertende. Gefühle sind also nicht neutral, sie werden als angenehm oder unangenehm eingeordnet.

Nicht nur Individuen, sondern auch Gesellschaften teilen unter Umständen bestimmte Gefühle in gesellschaftlich anerkannte und in nicht anerkannte Gefühle ein.

In manchen Zusammenhängen scheint es sogar notwendig zu sein, gar keine Gefühle zu zeigen, ja nicht einmal welche zu haben. So lernen wir Gefühle zu unterdrücken und in letzter Konsequenz, sie gar nicht mehr wahrzunehmen.

Durch die achtsame Erforschung der mit einer Situation oder Problematik verknüpften Gefühle lernen wir zu erkennen, welche ursprüngliche Gefühlsqualität präsent ist und welche Emotionen aus diesen Qualitäten entspringen ohne jedoch uns in ihnen zu verlieren. Wir bleiben in der Erforschung aufmerksamer Beobachter ohne in bisherige Handlungsmuster zu fallen.

Wir leugnen und verdrängen auch die unangenehmen Gefühle nicht mehr sondern schauen sie genau an ohne sie zu werten . Dadurch verlieren wir Stück für Stück unsere Angst vor den unangenehmen Gefühlen und erkennen, dass sie zur Lebendigkeit ebenso beitragen wie die angenehmen.

Gleichzeitig lernen wir unsere Handlungsentscheidungen nicht von Emotionen bestimmen zu lassen sondern bewusst den Zusammenhang von Gefühlen, Gedanken und Handlungen wahrzunehmen und die zerstörerischen Reaktionen zu entlarven und zu vermeiden.

Die buddhistische Psychologie kennt neben den beiden ursprünglichen Gefühlsqualitäten angenehm und unangenehm noch eine dritte ursprüngliche

Gefühlsqualität: die neutrale. Diese löst im Unterschied zu den beiden anderen Qualitäten keine daraus folgenden Emotionen aus.

In der phronetischen Kunsttherapie unterscheiden wir zwischen Gefühlen und den Emotionen, die Reaktionen auf die Gefühlszustände darstellen.

Diese Emotionen wahrzunehmen und zu erforschen schenkt uns mit der Zeit ein immer tieferes Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeit auch schwierige und unangenehme Gefühlszustände zu meistern.

Indem wir den nicht förderlichen Emotionen wie z.B. Wut, Hass, Ungeduld, Gier, Langeweile und Entfremdung ebenso Raum geben wie den förderlichen Emotionen wie z.B. Freude, Glück, Gelassenheit und Zufriedenheit lernen wir gleichzeitig auch ihre Vergänglichkeit kennen. Gefühle ändern sich schnell, wenn wir es zulassen und sie nicht verdrängen oder bekämpfen.

Der Zorn verfliegt, die Wut weicht einer Klarheit, die Klarheit lässt die Hilflosigkeit schwinden und ermöglicht einen angemesseneren Umgang mit einer Situation oder einem Menschen.

Das heißt also nicht, dass wir keine unangenehmen Gefühle mehr haben sondern dass wir uns nicht mehr durch sie leiten lassen. Je öfter und genauer, achtsamer ich die wechselnden Emotionen erforsche umso weniger oft ver falle ich in aus früheren Erfahrungen resultierende Denk- und Handlungsmuster, die sonst unbewusst an die Emotionen gekoppelt waren.

In der Kunsttherapie ist es aus diesen Gründen so heilsam, den Emotionen Ausdruck zu geben. Angst, Furcht, Trauer, Ekel – alles was bisher verdrängt wurde darf nun bewertungsfrei zum Ausdruck kommen und findet Platz in der Gestaltung. Diese Gestaltung als kreativer Akt weist so den Gefühlen einen Ort zu, an dem sie nicht mehr zerstörerisch wirken können und gibt ihnen eine liebevolle Aufmerksamkeit in der sie auch wieder vergehen können.

Die Energie, die bisher gebraucht wurde um die Gefühle, Emotionen und die damit verknüpften Bilder zu verdrängen darf nun wieder frei werden und in die Gestaltung des Lebens fließen.

Eine kleine Anregung Wörter für die Gefühle zu finden:

liebevoll, ehrgeizig, ambivalent, zwiespältig, vergnügt, antagonistisch, kribbelig, apathisch, teilnahmslos, dankbar, anerkennend, streitlustig, glücklich, ruhig, fröhlich, aufgekratzt, mitfühlend, konzentriert, besorgt, neugierig, entzückt, deprimiert, entmutigt, niedergeschlagen, getrieben, überschäumend, furchtsam, ärgerlich, abscheulich, geehrt, bescheiden, hysterisch, froh, gefräßig, dankbar, ernsthaft, gierig, eifersüchtig, heiter, bevormundend, stinksauer, erfreut, zufrieden, zimperlich, traurig, albern, schläfrig, nüchtern, verständnisvoll usw. usw.usw.

3.3

Die Erforschung der Gedanken

Ein weiterer wichtiger Bereich, dem wir in der phronetischen Kunsttherapie unsere Aufmerksamkeit schenken ist der Bereich der Gedanken. Sie plappern unaufhörlich und schreiben ihre eigenen Geschichten denen wir nur allzu oft Glauben schenken. So nützlich das Denken für die nachträgliche Einordnung von Erfahrungen ist, so wenig ist es geeignet direkte Erfahrungen des Lebens zumachen.

Unser Verstand ist ein sehr guter Diener doch ein schlechter Herr. Und doch überlassen wir ihm nur allzu oft die Herrschaft und lassen Gedanken, Vorstellungen und vorgefasste Meinungen und Überzeugungen unser Leben leiten.

Der Raum des Gewahrseins liegt jedoch auch hier im Zwischenraum, in der Stille zwischen den Gedanken. Dort ist es still, offen und lebendig, Dort führen uns keine erworbenen Ängste und Überzeugungen in die Irre. Um diese Zwischenräume zu entdecken ist es jedoch sehr sinnvoll zu erforschen welche Gedanken wir uns machen, welche Geschichten wir uns erzählen , welche Gedanken förderlich sind, welche hinderlich oder verstörend oder sogar zerstörend.

In der phronetischen Kunsttherapie dürfen alle diese Aspekte sichtbar werden ohne sie zu werten und ohne dass daraus eine reaktive Handlung erfolgt.

In der wertfreien Begleitung kann der Klient zum Zeugen seiner Geschichten werden und die förderlichen von den verhindernden unterscheiden lernen. Er darf zum Beispiel auch den inneren Kritiker in sich so entdecken, ihm , der bisher verdeckt sein Werk getan hat einen Ort zuweisen in den Gestaltungen und ihn damit aufdecken.

Indem wir die Bilder unserer Geschichten gestalten können wir uns aus ihnen herausnehmen und ihnen damit ihre Macht nehmen.

Wir lernen zu erkennen, das wir die Gestalter sind. Wir können wieder Regisseur, Hauptdarstellerin und Zuschauerin unserer Geschichten werden.

Indem wir unsere Gedanken erforschen erkennen wir die Wirklichkeit hinter den Gedanken. Gedanken sind wie Finger die auf etwas zeigen – und dazu sind sie da –

Doch sie sind halt nicht das auf das sie zeigen.

Im erforschen ohne sie bekämpfen zu wollen lernen wir wieder geschickter mit ihnen umzugehen. Sie zur Einsicht, zum Urteilsvermögen und zu klaren Analysen zu nutzen, Ihnen aber nicht blind zu folgen wenn sie uns Sorgen, Ängste, Vergangenheit und Zukunft weisen. Dann gilt es sie auf ihren Wirklichkeitsgehalt zu überprüfen.

Das gilt auch für den vierten Aspekt des Erforschens:

3.4.

Die Erforschung der Glaubenssätze und Muster

Das Unbewusste speichert Erfahrungen, Erinnerungen, Bilder und daraus entstandene Muster und Glaubenssätze über die Beschaffenheit von Welt und färbt damit unsere Entscheidungen durch frühere Eindrücke.

Diese Muster und Glaubenssätze die uns oft gar nicht bewusst sind bestimmen ob wir in eine Situation mit Vergnügen, Lust, Angst, Unsicherheit, Mut und Liebe oder gar nicht hineingehen. Sie färben unseren Blick auf die Welt und alle unsere Beziehungen und filtern unseren Erlebens- und Handlungsspielraum ohne dass es uns bewusst ist.

Sie verhindern oder fördern uns, unsere Talente zu leben. Je öfter wir diese Muster wirksam werden lassen umso kraftvoller wirkt ihre Botschaft in uns bis wir sie schließlich als real und wirklich anerkennen und sie so in hohem Maße unsere Lebenswirklichkeit bestimmen.

Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass unser Unbewusstes alle Sätze und Erfahrungen als Wirklichkeiten speichert. Wenn wir von unseren Eltern z.B. dumm, hässlich, böse, schlecht oder falsch genannt wurden so können diese Mitteilungen zu Glaubenssätzen werden auch wenn sie von den Eltern in einer emotional geladenen Situation einfach unachtsam dahingesprochen wurden. Meistens erinnern sich die Eltern noch nicht einmal daran – fanden es unwichtig – doch für den Menschen der sie hörte wurde es zum Teil seines Selbstverständnisses.

Worte haben Kraft.

Worte II

Noch eben waren sie wie Seifenblasen

Aus dem Atem eines Kindes

Schillernd leicht im Licht

Eine Spur im Wind

Der wehen durfte wie ein Lächeln.

Jetzt Tropfen auf heißem Herz

Verdampft, erstarrt , zu wunden wie Kristall.

Schön und messerscharf

Schneiden sie ins eigene Fleisch

(I.M.Starke 1999)

Worte III

(wie Löwenzahn)

Nun fließen sie,

streicheln,

führen alles mit sich was war.

Ohne Ziel,

auf dem Weg

mit aller Kraft.

(I.M.Starke 1999)

und:

Was ist wenn?

Was IST wenn

Bilder nicht mehr geschaut

Worte sich selber genügen

Auf ihrem Weg beraubt

Von keinem bemerkt?

Wenn die Hülse so leicht

Zu spitzen Tüten geformt

Ihr Ziel erreicht

Von der Hand entlassen
Die den Bogen spannte?
Dann schliesse die Augen
Lass das Glück der ersten Stunde
Sich setzen zwischen die Häute
Und sag
Es ist gut.

(I.M.Starke 1999)

Die unbewussten Muster zu entdecken, die wir gespeichert haben ist der erste Schritt dahin, sie auflösen zu können oder ihrer bestimmenden Kraft nicht mehr zu folgen. Unser Gewahrsein durchdringt in der Erforschung das Unbewusste und bringt Einsicht.

Um davon wirklich frei zu werden – ganz zu werden also heil bedarf es noch eines weiteren Schrittes:

4. : Nicht identifizieren

Sich mit all diesen Schritten des Erkennens, des Jasagens und der Erforschung nicht zu identifizieren heisst daran nicht anzuhaften, auch all diese Mühe und Arbeit dem Fluss des Lebens zu überlassen, der Lebensbewegung die sich einfach nur erfüllen möchte und in der Erfüllung schon den Samen zur nächsten Bewegung trägt – jede Anhaftung, jede Identifizierung würde diesen Fluss stauen.

Erst dann kann Wandlung geschehen und ein Bereich entlang eines Themas kann heil , ganz, gesund werden. Wir lassen auch die latenten Wurzeln los die dem Thema um das es ging noch anhaften.

Es ist vielleicht für uns der ungewöhnlichste Schritt, doch es ist der Schritt der in die Freiheit führt und neue Räume öffnet.

Es heißt zu erleben, dass wir nicht unser Körper sind, nicht unsere Gefühle, nicht unsere Gedanken, nicht unsere Geschichte, nicht die Summe unserer Erfahrungen –

Dieser Schritt lässt uns all diesen Ballast ablegen und voll Leichtigkeit ein neues Spielfeld des Lebens betreten.

Übung

- Wähle Dir eine Situation , einen Moment Deines Tages aus, der Dich jetzt noch beschäftigt oder dessen Konsequenzen Dich jetzt noch beschäftigen
- Nimm Dir die Zeit hinzuschauen – da kann Dir Dein Verstand sehr behilflich sein – wann diese Situation wirklich begann
- Dann nimm Dir Papier und beginne deine Körperempfindungen zu notieren, die Du im Moment dieses Beginns hattest – Du kannst da zuversichtlich sein dass sie auch jetzt noch spürbar sind denn Dein Körper speichert sie solange sie noch wirksam sind
- Als nächstes notiere alle Gefühle und Emotionen die damit verbunden sind – folge ihnen und schaue welche Emotionen gleichzeitig da sind
- Notiere Deine Gedanken – und den Gedanken der darunter liegt und darunter und darunter
- Notiere Deine Glaubenssätze die Dir bewusst werden
- Tue all dies ohne es zu bewerten – es ist sehr wahrscheinlich dass Du manche Notizen gar nicht machen möchtest, sie Dir unangenehm sind oder peinlich – doch ausser Dir und Deinem inneren Kritiker sieht es eh keiner – nimm es einfach an was Du da so empfindest und fühlst und denkst
- Mache dies mit Papier und einem Schreibgerät Deiner Wahl, denn der Fluss der Bewegung Deiner Hand bewegt Dich anders als das tippen Deiner Finger auf der Tastatur
- Nimm Dir bei den ersten Erfahrungen mit der Erforschung die Zeit die es braucht – das können schon drei bis vier Stunden werden für drei Minuten die es zu erforschen gilt – Gut Ding will halt Weile haben
- Geniesse die Klarheit die sich in Dir entfaltet hat und dann
- Lasse all diese Blätter und ihre Inhalte wieder los – Du könntest sie z.B. verbrennen, zerreißen , zerknüllen und in den Mistkübel werfen – das ist alleine Deine Entscheidung

Wien 21. März 2014

© Irmgard M. Starke