



Im Fluss des Lebens - sich Zeit geben, auch als Therapeutin

**Wie bewährt sich die intermediale Kunsttherapie bei mir selbst?
Wie hilft sie zu distanzieren, zu reflektieren und zu verarbeiten?**

Skript für die Jahresversammlung GPK 13.Mai 2017
Hjørdis Mair, M.A., Brigitte Wanzenried, lic.phil.I, CAGS

*Das Leben ist im Fluss, und alles ändert sich.
Jack Kornfield*

Verweilen im künstlerischen Schaffen – Psychohygiene auch für uns

In der Therapie ist das Eintreten und Verweilen in einer andern Dimension der Zeit etwas vom Wichtigsten, um neuen Möglichkeiten eine Chance zu geben, sich zu zeigen, gedacht oder erspielt zu werden. Damit gewonnene Einsichten auch eine Relevanz im Leben unserer KlientInnen bekommen, ist ein Verweilen bei ihnen wie auch ein Etablieren im Leben von entscheidender Bedeutung: es ist wichtig, die gemachten Erfahrungen oder Erkenntnisse im künstlerischen Prozess mehr und differenzierter zu erkunden und zu betrachten. Ohne die intensive Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen und mit dem entstandenen künstlerischen Werk verliert sich das Erlebte im Zufälligen und wird nicht wahrgenommen und wertgeschätzt. Dies, sind wir überzeugt, ist eine der zentralen Aufgaben von uns TherapeutInnen: Wahrnehmen und Wertschätzen, was im therapeutischen Setting auftaucht.

Sich Zeit nehmen, verweilen und wahrnehmen was sich bei uns Therapeutinnen zeigt und was für uns ins Zentrum rückt – diese Qualitäten sind wohl ebenso wichtig für unsere eigene Psychohygiene als TherapeutInnen: auch uns selbst und dem, was in uns auftaucht, mit Wertschätzung und Annehmen begegnen, genau so, wie wir dies mit unseren Klientinnen tun. Auch uns selbst Liebe, Annehmen, Zeit für Erfahrung und Verdauen zu schenken.

Folgende sechs Aspekte des therapeutischen Prozesses möchten wir beleuchten – sie sind gleich wichtig sowohl in der therapeutischen Begegnung wie auch in der Begegnung mit uns selbst:

- Zeit für den Aufbau von Beziehung
- Innehalten, um wahrzunehmen

- Zeit für die Imagination freilassen, in der alles Spiel und Gedanken- Welten sein dürfen
- Zeit für das Werk ermöglichen, sich seiner Formung hinzugeben
- Zeit für den Dialog finden, so weit loslassen können, dass das Gegenüber gehört und das eigene Denken erforscht werden kann
- Zeit zum Verweilen, um bei einer gemachten Einsicht bleiben zu können, bevor wir weiterfragen und weitersuchen

Zeit für den Aufbau von Beziehung

„Du musst sehr geduldig sein. ... Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus den Augenwinkeln anschauen, und du wirst nichts sagen. (...) Aber jeden Tag wirst du dich ein wenig näher setzen können...“ (Saint-Exupéry, der kleine Prinz)

Was der kleine Prinz lehrt, ist, dass Vertrauen und Geduld die Basis sind für jede Freundschaft, damit man sich jeden Tag ein wenig näher setzen kann. Und vertraut miteinander wird. Eine Beziehung muss erschaffen werden wie ein Kunstwerk. Diese Anweisung des kleinen Prinzen gilt auch für unsere Beziehungen zu unseren KlientInnen. Bevor nicht eine tragende Beziehung da ist, kann kaum an Veränderung gedacht werden. Manchmal braucht dies viel Zeit, Umwege und Prüfungen. Da Veränderung sowohl ersehnt wie auch befürchtet ist, kann das Risiko erst eingegangen werden, wenn die Beziehung hält.

Dies gilt wohl nicht nur für die Zeit, die wir den Klientinnen einräumen, sondern auch für uns selbst – so oft geraten wir in unserer auf Effizienz ausgerichteten Zeit unter Druck, schnell zu Ergebnissen und Lösungen zu finden. Das Vertrauen in den Sinn des Verweilens und die Qualität der Zeit, in die Eigenart eines therapeutischen Prozesses bezüglich Zeitraum und Erkenntnis, gibt uns Therapeutinnen die notwendige Ruhe und Präsenz, einen sicheren Raum für unsere KlientInnen zu erschaffen. Ein Raum, der uns vielleicht davon bewahrt in den Strudel der Zeit und der Machbarkeit zu geraten.

Innehalten, um wahrzunehmen

Welche Zeit braucht Veränderung? Es ist ein Paradox der Therapie, dass die Zeit, die zur Verfügung steht, immer genau definiert ist und trotzdem einen Raum der Zeitlosigkeit schaffen soll, einen Raum, in welchem ein Ausstieg aus der üblichen alltäglichen Zeit möglich ist. Erst ein Gefühl von Zeit-haben ermöglicht es, etwas genauer betrachten zu können, loszulassen von den üblichen Sichtweisen und Lösungsversuchen. Erst das Gefühl, Zeit zu haben, kann die Distanz schaffen, aus welcher andere Perspektiven und Aspekte auftauchen können. Solange „es“ drängt, gibt es keinen Veränderungsraum, bleibt der Spielraum eng. Die Kunst der Therapeutin besteht darin, in einem begrenzten Zeitrahmen eine unbegrenzte Zeit zu schaffen. Dies ist ein scheinbares Paradox, ist aber auch eine Chance, da erst das Wissen um die Begrenztheit der Zeit das Erlebnis der Zeitlosigkeit ermöglicht. Es ist dann weniger bedrohlich, als wenn wir wirklich unendlich viel Zeit hätten.

Der Wahrnehmungsraum wird eröffnet durch die Haltung der Neugier und des Staunens - zunächst vielleicht der Therapeutin, die versucht, durch ihre Fragen, die Wirklichkeit ihrer Klientin wahrzunehmen und nachzuvollziehen, Raum schafft. Es braucht Zeit, um hinzuschauen auf das, was ist, statt die immer gleichen vorgefertigten Erklärungen zu einem Problem zu wiederholen. Das Explorieren einer Situation kann zu einer anderen Wahrnehmung führen, zu Differenzierungen, damit zu einer neuen Wirklichkeit. Zu mehr Raum. Sich Zeit nehmen, „es“ anzuschauen, anzuhören, kann zur Bereitschaft führen, neue Gedanken zu denken, sich einen Raum zu erlauben, in welchem mehr möglich ist - zu Spielraumerweiterung.

Immer wieder ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein, auch uns selber diese Zeit zu geben, während der Therapiestunden auf unsere Reaktionen und unsere Resonanz zu hören. Und uns im Leben Zeit zu nehmen, uns dem Wahrnehmen, dem Staunen zuzuwenden.

Imaginationsraum als Freiheits-Raum

Im Märchenland
blüht die Poesie
Ich suche sie
am Traumpfad
der mich führt

Rose Ausländer

Dort, wo die Poesie blüht, blühen auch die Bilder, die Traumpfade, die Märchen. Bilder sind mehr-deutig, öffnen Welten für diejenigen, die sie betrachten. Auch die Traumpfade sind Wege, die jenseits der viel befahrenen Strassen liegen, die wir kennen. Dort finden sich die poetischen Bilder, die Märchen, die auch zu unserem Leben gehören.

„Imagination öffnet einen Raum - Spielraum - Möglichkeitsraum. Im „tun-als-ob es so oder anders wäre“ öffnet sich ein Spielraum zu weiteren Erlebnisbereichen und Sichtweisen.“ (Knill 2001, S.3)

„Der Raum der Imagination ist der Raum der Freiheit - ein Raum, in dem auf ganz natürliche Weise Grenzen überschritten, Raum und Zeit relativiert, Möglichkeiten, die wir nicht mehr oder noch nicht haben, erlebbar werden. Der Raum der Imagination ist der Raum der Erinnerung, er ist aber auch - und das in erster Linie - der Raum der aktuell in die Gegenwart hereingeholten Zukunft. In der Imagination wird vieles möglich, was wir nicht für möglich halten, was uns ganz und gar als phantastisch erscheint.“

aus: V. Kast: Imagination als Raum der Freiheit, München: dtv 2003, S.1

In diesem Raum zu verweilen, ist oft auch für mich als Therapeutin eine Möglichkeit zu Leichtigkeit, Spiel, Auftanken auf anderen als den Problemebenen.

Gestaltungsräume kreieren

Das künstlerische Handeln zeichnet sich dadurch aus, dass immer etwas Werkartiges, Dinghaftes entsteht. Während der Traum immer Geschichte ist im Moment, wo er erzählt wird, der Tagtraum während des Erzählens in jeder Person andere Bilder, Klänge, Gerüche weckt, ist ein Werk dinglich anwesend, die Beteiligten sehen das Bild, den Tanz, hören die Musik. Dies erlaubt das gleichzeitige, direkte Erleben. Das Werk, das dem Klienten und dem Therapeuten begegnet, wird Herausforderung und Möglichkeit zugleich. „Interventionen beim künstlerischen Tun können deshalb aus dem Spannungsfeld der direkten Beobachtung beider, Klientin und Therapeutin, am Werk entstehen.“ (Knill 2001, S.4).

Gestalten ist immer auch ein Stück Gelingen – ins Handeln kommen, mit Material umgehen, etwas sicht- oder hörbar machen, damit in einen Dialog treten, befreit von Gedankenkreisen oder nicht wissen, was zu tun ist. Das Konkrete des Gestaltens lässt uns erahnen und erfahren, dass schöpferisch sein zu unserer menschlichen Existenz beiträgt und notwendig ist – dies für beide, Klientin und Therapeutin.

Zeit für den Dialog finden

Die entstandenen Werke betrachten, sie wahrnehmen, mit ihnen in einen Dialog treten, sie als autonome und ernst zu nehmende Wesen behandeln – dies ist ein spannender Teil des Zusammenspiels von Therapeutin und Klientin. Es braucht dazu Sorgfalt und Aufmerksamkeit für das, was sich auch noch zeigen möchte. Es braucht die Wahrnehmung der eigenen Resonanz, den Dialog mit dem entstandenen Werk, welches uns etwas zu sagen hat, aber nur, wenn wir bereit sind, zu hören und uns Zeit zu nehmen, die oft schon vorhandenen Antworten und Interpretationen beiseite zu lassen und erst einmal still zu werden. Dann kann es sein, dass das Werk zu sprechen beginnt und Ungeahntes mitzuteilen hat. Vielleicht hat es Geschenke und Einsichten für uns bereit, von denen wir bisher kaum etwas geahnt haben.

Die Offenheit für diese Überraschungen erfrischt immer wieder, auch als Therapeutin ermöglicht sie mir manchmal ganz neue Sichtweisen.

Zeit des Verweilens

Therapie soll einen Verweilraum schaffen - nicht alles, was in der Therapie getan, gesprochen wird, ist inhaltlich sinnvoll. „Wir brauchen Zeit, Dauer, um in Veränderungsprozessen zu verweilen, zu sichern, auszuruhen, eben z.B. miteinander zu plaudern, dies und das Detail uns auszumalen. Ich denke, dass dies menschlich und gut so ist.“ (Ernst Juchli ebd.).

Es braucht Verdauungszeit, nicht immer können Therapiestunden zu grossen Einsichten oder Veränderungen führen.

Wie Saint-Exupéry im kleinen Prinzen sagt: „Die Boas verschlingen ihre Beute als Ganzes, ohne sie zu zerbeißen. Daraufhin können sie sich nicht mehr rühren und schlafen sechs Monate, um zu verdauen.“ (S.7) So ergibt sich ein Rhythmus in einer Therapie - etwas Neues zeigt sich, ist spektakulär, dann kommt eine mehr oder weniger

lange „Verdauungszeit“, in der nichts „Neues“ passiert, in der vielleicht marginale Themen auftauchen, in der das Thema variiert und immer wieder neu beleuchtet wird... eben Verweilzeit, Vertiefungszeit... das Neue muss sich im Leben etablieren, muss einen Platz finden, muss vertraut werden. Wir müssen Vertrauen finden dazu, denn alles Neue ist ja auch fremd. Wir lassen so viel Neues zu, wie wir auch verdauen können.

Das Modell der alternativen Welterfahrung im Kontext einer Intermedialen Therapiesitzung nach Eberhart/Knill

Alltagwirklichkeit, Alltagserfahrung: Die Frage, das Problem umkreisen

1. Eröffnende Fragen

Zum Kontakt finden, ankommen, Verbindung von Alltag und Therapiewelt schaffen
Woher kommen Sie gerade?
Anfangsritual?
Bezug zum letzten Mal?
Fragen nach Gedanken und Auswirkungen im Alltag vom letzten Mal
Falls ein Transfer geplant wurde, danach fragen
Werk vom letzten Mal im Raum: wieder anknüpfen

2. Fragen nach Phänomenen / Problemen in der Alltagssprache

Was führt Sie zu mir? Was möchten Sie vorstellen, zur Sprache bringen?
Wie präsentiert sich das Phänomen im Kontext der Lebenssituation der Klientin?
Welche Auswirkungen hat das Phänomen?
Woran erkennen Sie es? Wie merken Sie, dass.....?
Welche Lösungen haben Sie schon versucht?
Welche Veränderungen, Entwicklungen sind feststellbar?

3. Klärung und Konkretisierung: Was ist wichtig, um das Phänomen deutlicher zu sehen und zu verstehen?

Was verstehen Sie unter ...?
Fragen nach konkreten Situationen, Beispielen
Wie macht sich dies bemerkbar?
Wo wirkt sich dies alles aus?
Fragen nach Unterschieden, Intensität, Verlauf
Wo, wann ist es anders? Wie gelingt dieser Ausnahmezustand?
Wie sehen andere Beteiligte das Phänomen? Wie reagieren sie?
Fragen nach Bildern, Metaphern für.....: Ist es wie...?
Wenn Sie ein Bild malen würden, welche Farben hätte es?

4. Zur Kernfrage kommen – eine Öffnung für Möglichkeiten

Welches ist die zentrale Frage?
Die Suche und das Formulieren einer vollständigen Frage, die gerade „jetzt“ richtig ist und die nicht schon eine Antwort suggeriert.

Die erste Brücke: Alternative Wirklichkeit, Eintauchen ins künstlerische Tun und Werkbetrachtung

5. Die Brücke zum Werk oder Spiel – Vorbedingungen fürs Werk
 - Welche Spielformen, Kunstdisziplinen, Ausdrucksmodalitäten wählen wir?
 - Welches Material brauchen wir?
 - Wer übernimmt welche Rollen?
 - Wie wird der Spielraum für ernsthaftes spielerisches Tun gewährleistet?

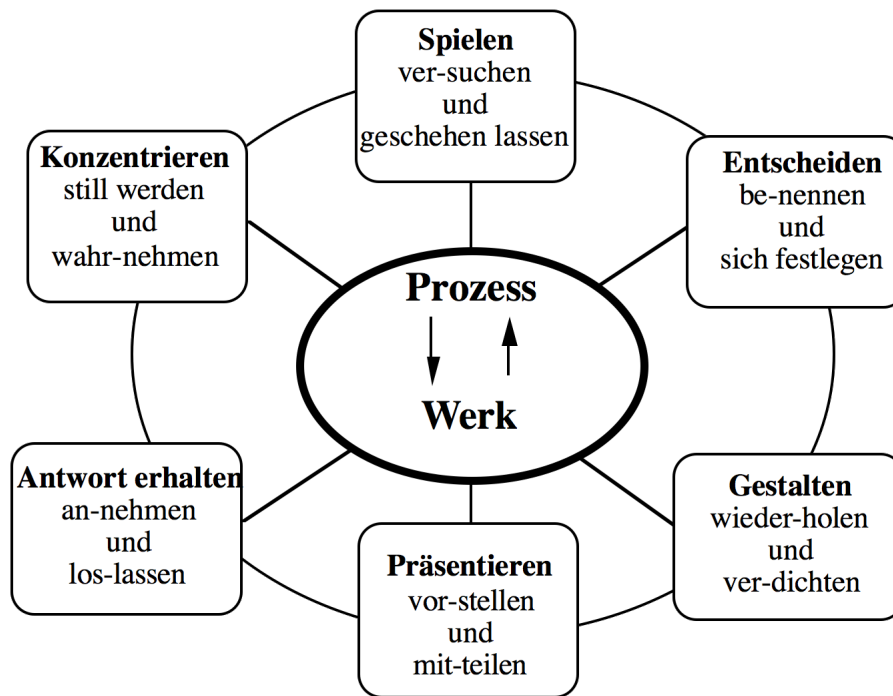
6. Werkgestaltung: Rekonstruieren und inszenieren als alternative Wirklichkeitserfahrung – Fenster der Möglichkeiten
 - Dingliche Ebene: „Oberfläche“. Hier gilt: MORE: Material, Organisation, Rahmen, Einschränkung
 - Handlungsebene: Vorschläge für Handlungen
 - Werkebene: Ist es fertig, was braucht es noch? Welche Teile sind schon da, welche brauchen noch Arbeit? Wenn das Stück ein zweites Mal gespielt wird, welche Teile sollen gleich bleiben, verstärkt werden, welche verändert werden, neu dazukommen?
 - Dem Werk dienen, damit es seine Schönheit finden kann
 - Erlebnisebene: Resonanz auf das ankommende Werk

7. Werk- und Prozessbetrachtung: Be-deutung suchen
 - Was war / ist im Spiel, im Gestaltungsprozess, im Werk sichtbar, hörbar, erkennbar?
 - Was hat sich gezeigt?
 - Die Therapeutin ist Anwältin des angekommenen Werks: Die Phänomene werden beschrieben oder gezeigt. Die Bedeutung muss in der dinglichen, Handlungs- und Erlebnisebene verankert werden.
 - Was hat das ausgelöst: Was war neu, überraschend, befreiend, belastende, erhellend?
 - Was wurde deutlich und bedeutsam?

Die zweite Brücke: Zurück in die Alltagswirklichkeit: Ernte und Transfer

8. Die Brücke zurück zum Phänomen/Problem: Wie hat sich die Sichtweise verändert? Zeigen sich Lösungsansätze oder nächste Schritte?
 - Das Gleiche – aber anders
 - Gibt es einen Bezug des Erlebten / des Werks zur Anfangsfrage?
 - Wie zeigt sich die Anfangsfrage jetzt – gleich? Anders? Was hat sich verändert?
 - Gibt es etwas aus dieser Erfahrung, das Sie in Ihren Alltag mitnehmen?
 - Ergibt sich ein nächster Schritt zu einer Veränderung?
 - Gibt es etwas, das Sie konkret angehen, beibehalten, intensivieren, verändern, unterlassen wollen?
 - Welche Ressourcen können Sie dabei nutzen?
 - Wenn das Werk eine Stimme hätte, um Ihnen etwas auf den Weg zu geben, was wäre das?
- ©Herbert Eberhart/ Paolo Knill/Brigitte Wanzenried

Aspekte und Phasen des Lernens nach dem Konzept ästhetischer Bildung



© B&PWA, 3.1.1996

| Lernphase | Tätigkeiten der Lehrenden | Tätigkeiten der Lernenden |
|-------------------------|---|---|
| Konzentrieren | <ul style="list-style-type: none"> - Raum und Zeit umsichtig gestalten - Anfangsrituale absprechen und einhalten - eigene Präsenz und Achtsamkeit sichern - Nähe und Distanz zu einzelnen abwägen | <ul style="list-style-type: none"> - empfänglich werden, etwas erwarten - Offenheit, Unsicherheit aushalten, warten - träumen, phantasieren, erinnern - mit allen Sinnen aufmerksam werden |
| Spielen | <ul style="list-style-type: none"> - eindeutigen Spielraum definieren - Spielregeln sicherstellen - viel Zeit geben, in Musse geschehen lassen - verschiedene Vorschläge abwarten | <ul style="list-style-type: none"> - Ideen ausprobieren, experimentieren, suchen - zögern, sich langweilen, auf Einfälle warten - dreinschiessen, besessen werden, überborden - Zufälle beachten, wiederholen |
| Entscheiden | <ul style="list-style-type: none"> - Suchprozess klar beenden - Spontanes und Zufälliges fassen und festhalten - Vages klären, verdeutlichen - Entscheidungsprozess leiten | <ul style="list-style-type: none"> - Aha-Erlebnis haben, nachdenken - benennen, beschreiben, dialogisieren, erklären - vergleichen, Unterschiede herausarbeiten - auswählen, sich auf <i>etwas</i> einlassen |
| Gestalten | <ul style="list-style-type: none"> - präsent und zurückhaltend begleiten - sich berichten lassen - Impulse geben als "aesthetic response" - "stellvertretend wollen" | <ul style="list-style-type: none"> - formen, ausarbeiten, ausschmücken, hinzufügen - reduzieren, intensivieren, vereinfachen - umgiessen, ersetzen, umkehren - wiederholen noch und noch, automatisieren |
| Präsentieren | <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit gebende Struktur anbieten - Sorgfalt und Rahmen gewährleisten - nachdrücklich ermuntern - zwischen Privatem und Öffentlichem vermitteln | <ul style="list-style-type: none"> - Werkstattberichte, Dokumentationen verfassen - Ausstellungen, Vorführungen gestalten - selbst bestimmen und verantworten, was für die Öffentlichkeit bestimmt ist |
| Antwort erhalten | <ul style="list-style-type: none"> - Feedbackkultur entwickeln - selbst differenzierte und wertschätzende Rückmeldung geben - in kulturellen Zusammenhang stellen | <ul style="list-style-type: none"> - selbst Feedback nach bestimmten Regeln geben und empfangen - sich mit eigenen Werke identifizieren und sich auch davon distanzieren |

©Peter Wanzenried, Unterrichten als Kunst, 2008