

Regula Rickert



Lehrbuch der

Kunst-Therapie



param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die sich den Willen zu
guten Lösungen bewahrt haben und die ihre Kraft für das
gemeinsame Beste einsetzen. Denn diese neurophysiologisch
sinnvollste und menschenwürdigste Lebenshaltung allein führt
letztlich zu psychischer und physischer Gesundheit.

Abbildung auf dem Umschlag
Meike Schmiedebach: Energiefrau
100 x 120 cm, Wolle und Textilien

© Copyright 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Satz und Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Druckmanagement, Brno

ISBN 3-88755-052-3

www.param-verlag.de

1 Kunsttherapie – eine Einführung	9
2 Was hat die Kunst mit Heilung zu tun	13
2.1 Was ist ein Kunstwerk?	13
2.2 Die Empfindung von Schönheit und Ästhetik	22
2.3 Bildsprache	17
2.4 Schönheit und Harmonie in Natur und Wissenschaft	18
2.5 Das Chaos in Kunst und Natur	20
2.6 Konstante Grundmuster und ihre Variationen	21
2.7 Die Phantasie	23
2.8 Zur Geschichte und zum Ursprung der Bilder	24
2.9 Die Wahrnehmung und Entwicklung von inneren Bildern	29
2.10 Die Gestaltungskraft von Bildern	32
2.11 Bewusste und unbewusste Bildgestaltung in der Kunst	33
2.12 Katathym-imaginatives Bilderleben	34
2.13 Die Fähigkeit zur Imagination	35
2.14 Phantasiereisen	36
2.15 Traumbilder	39
2.16 Die therapeutische Arbeit mit Bildern	41
2.17 Bilder in der Kunsttherapie	42
2.18 Kunsttherapie im Gruppenprozess	44
3 Farbe, Form und Material in der Kunsttherapie	47
3.1 Die Farbe als Material	49
3.1.1 Aquarellfarben	51
3.1.2 Pastellkreiden	51
3.1.3 Ölkreiden	51
3.1.4 Farb- und Filzstifte	52
3.1.5 Acryl und Gouachefarben	52
3.1.6 Fingerfarben	53
3.2 Zur physikalischen Wirkung von Farben	53
3.3 Farbgesetze	56
3.3.1 Ein Farbphänomen – der Simultankontrast	56
3.3.2 Fernsehen: additive Farbmischung	59
3.3.3 Aquarellmalen: subtraktive Farbmischung	61
3.3.4 Deckfarben: integrative Farbmischung	62
3.3.5 Nachbildfarben: Sukzessivkontrast	62
3.4 Farblichttherapie	65
3.4.1 Lichttherapie bei Winterdepression	67
3.4.2 Pulsierendes Licht	68
3.4.3 Infrarotlicht als Tiefenwärme	68
3.5 Farbwirkungen zwischen Körper und Psyche	69
3.6 Malen mit Pflanzenfarben	70
3.7 Farbmeditationen mit Pflanzenfarben	71
3.8 Psychologische Wirkung von Farben	74
3.9 Die Lieblingsfarbe	75
3.10 Psychologische Farbtests	76
3.10.1 Der Lüscher-Test	76
3.10.2 Der Pfister-Farbpyramidentest	77
3.10.3 Der Frieling-Test	77
3.11 Die psychologische Wirkung einzelner Farben	78
3.11.1 Rot – das Leben	78
3.11.2 Rosa – die Süße und das Weibliche	80
3.11.3 Orange – Bewegung	80
3.11.4 Gelb – das Licht	82
3.11.5 Grün – das Wachstum	85
3.11.6 Blau – der Himmel	87
3.11.7 Violett – Abenddämmerung	88
3.11.8 Schwarz – die Dunkelheit	90
3.11.9 Grau – der Nebel	91
3.11.10 Weiß – die Vollkommenheit	94
3.11.11 Braun – die Erde	95

3.12	Eindrucks- und Ausdruckswert von Farben	96
3.13	Malen aus der Farbe	96
3.14	Goethes Farbstimmungen	97
	3.14.1 <i>Harmonische Farbtöne</i>	97
	3.14.2 <i>Charakteristische Farbtöne</i>	98
	3.14.3 <i>Charakterlose Farbtöne</i>	99
3.15	Die Farbstimmungen der Temperamente	99
3.16	Ausdrucksmalen	102
3.17	Formulation – die zwei Seiten der Bildgestaltung	106
3.18	Die Bildgestaltung bei kleinen Kindern	
	3.18.1 <i>Das Kritzelknäuel</i>	108
	3.18.2 <i>Der Punkt</i>	109
	3.18.3 <i>Die Spirale</i>	110
	3.18.4 <i>Der Kreis</i>	112
	3.18.5 <i>Die Achse und das Kreuz</i>	115
	3.18.6 <i>Das Dreieck</i>	118
	3.18.7 <i>Kasten und Quadrat</i>	121
3.19	Die vier Grundformen der Angst	125
3.20	Zwei Arten der frühen Bildgestaltung	125
3.21	Tastfigur und Menschendarstellung	128
3.22	Das Körperbild in der Darstellung von Menschen	129
3.23	Die Urformen in der Körperdarstellung	129
3.24	Die gegenständliche Bilddarstellung	131
3.25	Das Körperbild in der Maltherapie	133
	3.25.1 <i>Das lebensgroße Körperbild</i>	135
	3.25.2 <i>Der Organdialog</i>	137
	3.25.3 <i>Der Body-Scan</i>	139
3.26	Male deine Familie in Tieren	141
	3.26.1 <i>Das Tier als Bild gewordene Emotion</i>	143
	3.26.2 <i>Das Tier in der Traumatherapie</i>	144
	3.26.3 <i>Das Tier in der tiefenpsychologischen Imagination</i>	145
3.27	Raubilder und Landschaftsdarstellungen	147
	3.27.1 <i>Der Baum</i>	149
	3.27.2 <i>Psychologische Baumtests</i>	151
	3.27.3 <i>Wege, Umwege und Auswege</i>	155
	3.27.4 <i>Bach, Fluss, Meer und See</i>	159
	3.27.5 <i>Der Berg</i>	161
	3.27.6 <i>Das Haus – vom Menschen umbauter Raum</i>	163
	3.27.7 <i>Der Körper als bewohntes Haus</i>	166
3.28	Therapeutisches Zeichnen	168
	3.28.1 <i>Nun mach mal einen Punkt</i>	169
	3.28.2 <i>Zeichnen mit Tusche</i>	171
	3.28.3 <i>Die Linie als Spur einer Bewegung</i>	171
	3.28.4 <i>Die gerade und die gebogene Linie</i>	173
	3.28.5 <i>Formenmalen mit Kleisterfarben</i>	175
	3.28.6 <i>Dynamisches Zeichnen</i>	176
3.29	Fokussiertes und synoptisches Sehen in der Bildbetrachtung	178
3.30	Körperpsychotherapeutischer Exkurs zur Augenbewegung	180
3.31	Die Linie als Kontur und Grenze einer Form	182
3.32	Gegenständliches und perspektivisches Zeichnen	184
3.33	Wenn die Linie Flächen bildet – Schraffieren	186
3.34	Stimmungen im Hell-Dunkel-Zeichnen	188
3.35	Farbiges Pastellzeichnen	188
3.36	Die therapeutische Wirkung der Zeichenarten	189
3.37	Die Suche nach dem Gleichgewicht	189
3.38	Das Bildformat	192
	3.38.1 <i>Hochformat</i>	193
	3.38.2 <i>Querformat</i>	193
	3.38.3 <i>Quadrat</i>	194
	3.38.4 <i>Große und kleine Bildformate</i>	194
3.39	Musterbilder	194
3.40	Die Position der gestaltenden Person	195
3.41	Was geschieht mit dem in der Therapie entstandenen Bild?	196

4 Der vorsprachliche Entwicklungsraum	199
4.1 Die Entwicklung der gebürtlichen und vorgeburtlichen Psychotherapie	200
4.2 Die Sprache in der Psychotherapie	201
4.3 Die existenzielle Dramatik der Geburt	203
4.4 Die vorsprachliche Entwicklung nach der Geburt	205
4.5 Die vorgeburtliche Entwicklung	207
4.6 Die Therapie vorsprachlicher Entwicklungsstörungen	210
4.7 Der Angst-Schrei-Reflex	214
4.8 Kunsttherapie mit vorsprachlichen Themen	215
5 Das begleitende Gespräch	219
5.1 Die therapeutische Beziehung	219
5.2 Der sprachliche Austausch	221
5.3 Gesprächstherapeutische Grundlagen	222
5.3.1 <i>Positive Wertschätzung und emotionale Wärme</i>	222
5.3.2 <i>Echtheit (Autentizität)</i>	223
5.3.3 <i>Einführendes, nicht wertendes Verstehen</i>	224
5.4 Das Gespräch in der Kunsttherapie – über das Gebildete reden	227
5.5 Zirkuläres Fragen nach Virginia Satir	228
5.6 Das psychoenergetische Gespräch	232
5.7 Verbale Energiearbeit	234
5.8 Der sprachliche Laut als künstlerische und therapeutische Ausdrucksform	236
6 Leiberfahrung und plastisch-bildnerischer Ausdruck	239
6.1 Sinneserfahrungen im Mutterleib	242
6.2 Die Haut als physisches Organ	244
6.3 Die Haut als seelische Hülle	247
6.4 Das Übergangsobjekt	250
6.5 Plastisch-therapeutisches Gestalten	252
6.6 Die plastischen Grundelemente	252
6.6.1 <i>Die Kugel</i>	254
6.6.2 <i>Die Hohlform</i>	256
6.6.3 <i>Die platonischen Körper</i>	257
6.7 Die konvexe und konkave Form	260
6.8 Überformung und Formaflösung	264
6.9 Leichte und Schwere	265
6.10 Einkerbung und Kantenbildung	265
6.11 Durchbruch und Zwischenraum	265
6.12 Durchdringung	267
6.13 Von der Fläche zum Relief	267
6.14 Die Vollplastik	270
6.15 Abstrakte und gegenständliche Darstellungen	272
6.16 Plastische Formulierungen	273
6.17 Plastisches Gestalten bei Kindern	275
6.18 Der Körper in der plastischen Darstellung	276
6.19 Das Körperbild in der plastischen Therapie	282
6.20 Der Körperbildskulpturtest	287
6.21 Die Tierplastik	289
6.22 Die diagnostische Betrachtung	293
6.23 Eigenschaften des Tastsinns	294
6.24 Tonerde als Tastmaterial	296
6.25 Die Körper- und Raumlage	298
6.26 Tastsinn und Bewegung	300
6.27 Das Tastsäckchen	302
6.28 Die therapeutische Wirkung des plastischen Materials	303
6.29 Die Hand	305
6.30 Tonschlagen	308
6.31 Erleben und Gestalten mit den Füßen	309
6.32 Plastisches Gestalten mit verbundenen Augen	310

6.33	Die Arbeit am Tonfeld	311
6.34	Plastisches Gestalten mit Traumatisierten	313
6.35	CIPBS mit Tonerde	314
6.36	Die Aktivierung des Nervensystems und der Sinne	316
6.37	Mit Worten berühren	317
6.38	Hypersensitivität und taktil-haptische Abwehr	319
6.39	Formen des Körperkontakts	320
6.40	Krankheitsbilder in der plastisch-therapeutischen Therapie	321
6.41	Die therapeutische Arbeit mit Körperkontakt	322
7	Körperpsychotherapeutische Grundlagen	325
7.1	Die Entwicklung der Körperpsychotherapie	326
7.2	Die Beziehung zwischen Leib und Seele in der Körperpsychotherapie	328
7.3	Die körperpsychotherapeutische Sitzung	330
7.4	Das vegetative Nervensystem	331
7.5	Die therapeutische Resonanz	333
7.6	Zur Funktion der muskulären Panzerung	333
7.7	Die sieben Körpersegmente	335
	7.7.1 Die Arbeit mit dem Augensegment	337
	7.7.2 Die Arbeit mit dem Mundsegment	341
	7.7.3 Die Arbeit mit dem Halssegment	343
	7.7.4 Die Arbeit mit dem Brustsegment	344
	7.7.5 Die Arbeit mit dem Zwerchfellsegment	346
	7.7.6 Die Arbeit am Bauchsegment	347
	7.7.7 Die Arbeit am Beckensegment	348
7.8	Die Radiation	349
7.9	Die körperpsychotherapeutische Orientierung in der Kunsttherapie	352
7.10	Bonding-Körperpsychotherapie	353
7.11	Die klassische Bonding-Technik	356
8	Systemische Grundlagen für eine erweiterte Kunsttherapie	361
8.1	Systemische Grundlagen	362
8.2	Systemtheorie und Familienforschung	363
8.3	Stabilität und Wachstum in Systemen	364
8.4	Selbstorganisation und Ressourcen	366
8.5	Das Bild als Ordnungssystem	366
8.6	Das Bild als Ressource	367
8.7	Das Symbol als Ressource	368
8.8	Symbole als Bodenanker	369
8.9	Die Seele als System	370
8.10	Die Geschichte der Familienaufstellung	372
8.11	Familien- und Systemaufstellung nach Bert Hellinger	373
8.12	Die phänomenologische Vorgehensweise	375
8.13	Unbewusste Gesetzmäßigkeiten in Familiensystemen	375
	8.13.1 Die Bindung	376
	8.13.2 Familienstruktur und Nachfolge	377
	8.13.3 Geben und Nehmen	378
8.14	Bewegungen der Seele	380
8.15	Systemaufstellungen in der Körperpsychotherapie	380
8.16	Die Asklepios-Aufstellung	381
8.17	Malen nach System- und Familienaufstellungen	383
8.18	Die systemische Entschlüsselung von Bildern	383
8.19	Eine maltherapeutisch-systemische Übung	386
8.20	Die Aufstellung von Körperbildern	386
9	Die psychoenergetische Basis in der Kunsttherapie	389
X	Anhang	393
	Für welche Patienten ist eine Kunsttherapie geeignet?	393
	Kunsttherapie und Krankenkassen	394
	Literaturverzeichnis	395
	Aus- und Weiterbildung	398

1

Kunsttherapie eine Einführung

Die Kunsttherapie geht davon aus, dass der gestalterische Ausdruck ein Grundbedürfnis des Menschen ist. Dieses befriedigt nicht nur seinen ästhetischen Sinn, sondern setzt im kreativen Prozess selbst Kräfte frei, die im Gestaltenden seelische Blockierungen lösen, neue Einsichten gewinnen oder den Heilungsprozess nach körperlichen Krankheiten unterstützen können.

Die Kunsttherapie möchte Patienten helfen, über den bildhaft-künstlerischen Ausdruck eigene unbewusste Seeleninhalte ins Bewusstsein zu bringen, um sie damit fühlbar und wandelbar zu machen. Seelische Prozesse und Phantasien drücken sich im Bild oft umfassender und leichter aus als durch das Wort. Der bildhafte Ausdruck ist weniger durch Abwehr geprägt und die Übertragung starker Gefühle weniger auf den Therapeuten fixiert als in der Gesprächstherapie, da die Bilder zu Trägern der Emotionen werden können und so den Patienten eine größere Autonomie ermöglichen. Die nonverbale Ausdrucksweise eignet sich vor allem zur Verarbeitung der frühen vorschulischen Kindheitsgeschichte der ersten beiden Lebensjahre, einer Zeit, in der die meisten psychischen Probleme ihre Wurzeln haben. Hier spielen nach neuesten Erkenntnissen auch geburtliche und vorgeburtliche Lebenserfahrungen eine wichtige Rolle.

In seinen Bildern drückt der Malende unwillkürlich und unbewusst seine Fragen, Probleme, auch sein Potenzial und seine Lösungsmöglichkeiten aus. Der Umgang mit dem Gestaltungsmaterial dient dabei zugleich als Probestand, in der neue Verhaltensweisen zwischen Aggression und Zärtlichkeit, Rückzug und Kommunikation, Zerstörung und Neubeginn ausprobiert

werden, ohne dass dies für den Malenden bedrohliche Konsequenzen hätte. Im Gegenteil, die neuen Erfahrungen erweitern den Horizont und Handlungsraum, erlauben Flexibilität, Konzentration und persönliches Wachstum.

Kunsttherapie setzt bei den Ressourcen, den gesunden Kräften der Patienten an. Sie nimmt an, dass die Kreativität einem Bereich im Menschen entstammt, der von der Krankheit nicht erfasst werden kann und damit eine immerwährende Kraftquelle ist. Hier erfasst sie eine tiefere Ebene als die der individuellen Probleme und ihrer Lösungen und verbindet den Schaffenden mit seinen schöpferischen Urkräften, er erlebt sein Schöpfertum, seine *religio* – seine Rückbindung. Bedrohlichen Erfahrungen von innen oder außen ist der Mensch dann nicht mehr so hilflos ausgeliefert wie vorher, vielmehr besitzt er in der künstlerischen Tätigkeit die Möglichkeit aktiver und konstruktiver Verarbeitung.

Zwei Entwicklungsströme führten Mitte des letzten Jahrhunderts zur Entstehung der Kunsttherapie als eigenständiger Disziplin. Als einer der großen Schüler Sigmund Freuds entdeckte und erforschte Carl Gustav Jung die Bildhaftigkeit des Unbewussten. Für ihn waren Imagination und Kreativität heilende Kräfte. Er bat seine Patienten, die Inhalte ihrer Träume zu Papier zu bringen, was diese in der Regel zu Hause taten, um ihre Zeichnungen dann in die nächste Therapiesitzung mitzubringen. Jungs langjährige Schülerin Jolande Jacobi entwickelte aus dieser bildnerischen Psychotherapie eine psychoanalytisch geprägte Maltherapie, welche die künstlerische Ausdrucksarbeit in die Therapiestunde verlegte und die entstehenden Bilder im Gespräch psychoanalytisch aufarbeitete.

Eine andere Form der Kunsttherapie entwickelte sich auf der Grundlage der Waldorfpädagogik und der Anthroposophie Rudolf Steiners am klinisch-therapeutischen Institut in Arlesheim bei Basel durch Ita Wegmann und Margarethe Hauschka. Diesen kunsttherapeutischen Ansatz verbanden 1967 als erste in Deutschland Siegfried und Rosemarie Pütz, die Begründer der Fachhochschule Ottersberg, mit einer phänomenologisch-künstlerischen Vorgehensweise, welche die individuelle künstlerische Arbeit der Patienten als heilenden Entwicklungsweg in den Vordergrund der kunsttherapeutischen Arbeit stellt.

In der kunsttherapeutischen Praxis, an den Kunsthochschulen und anderen Bildungseinrichtungen hat sich die phänomenologische Vorgehensweise mit tiefenpsychologisch-analytischen Aspekten verbunden. Heute gibt es eine Fülle von kunsttherapeutischen Schulen und Therapieansätzen, die ihre Erfolge vor allem in der Langzeittherapie verbuchen. In psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken, der Krebs-Nachsorge, Rehabilitationseinrichtungen, bei Herz-Kreislaufkrankungen, Aids, Multipler Sklerose, bei Suchterkrankungen, in der Heilpädagogik und im Strafvollzug, auch in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wird sie neben der Ergothe-

rapie mit Erfolg eingesetzt. Dennoch ist die Kunsttherapie, wie viele andere fortschrittliche Therapieverfahren, bis heute bei den Krankenkassen noch immer nicht vollständig anerkannt. Dies liegt meines Erachtens auch daran, dass die Kunsttherapie über den psychoanalytischen Deutungsaspekt und die heilende Wirkung des kreativen Ausdrucks hinaus bisher kein ausgereiftes Therapiekonzept entwickelt hat, obwohl ihr ausreichende physiologische, neurobiologische und psychologische Grundlagen zur Verfügung stehen.

Obwohl Kunsttherapie in Kliniken und Reha-Einrichtungen als Teil eines umfassenden Behandlungskonzeptes längst selbstverständlich ist, hat sie sich in der ambulanten Praxis noch nicht ausreichend etablieren können. Dies liegt wohl auch daran, dass die Behandlung in der ambulanten Praxis vom Kunsttherapeuten zusätzliche psychotherapeutische Kompetenzen verlangt. Diese gilt es in einem sinnvollen Rahmen in die Praxis der Kunsttherapie zu integrieren.

Zur Kunsttherapie zählt heute neben der bildnerischen Maltherapie und der kunsttherapeutischen Arbeit mit Töpferton, Holz, Metall und Stein auch das therapeutische Schauspiel, das Psychodrama und das therapeutische Puppenspiel. Die Bibliothherapie (therapeutische Arbeit mit Gedichten), sowie die Musik- und die Tanztherapie gehören ebenfalls in diesen weit gesteckten Rahmen, sollen hier aber als nicht spezifisch bildnerische Ausdrucksmittel nur am Rande erwähnt werden.

In dem vorliegenden Buch habe ich versucht, die in meiner langjährigen Praxis gebildeten Erfahrungen anschaulich zu vermitteln und die Kunsttherapie auf neue methodische Grundlagen zu stellen. Dadurch wird Kunsttherapie zu einer hocheffektiven Therapieform, die sowohl als Langzeittherapie als auch als Kurzzeittherapie bei körperlichen und seelischen Krankheiten therapiebegleitend oder auch im Rahmen einer Psychotherapie eingesetzt werden kann.

Für Leserinnen und Leser aus psycho-sozialen Berufen, die noch wenig künstlerische Eigenerfahrungen haben, wurden die künstlerischen Gestaltungsmittel einzeln beschrieben. Für ausgebildete Künstler wurde ihre Wirkung aus psychotherapeutischer Sicht dargestellt. In der Ausbildungspraxis haben sich beide Berufsgruppen in idealer Weise ergänzt und gegenseitig bereichert. Für Studenten der Kunsttherapie gibt es einen schulenübergreifenden Überblick über kunsttherapeutische Arbeitsmittel und Methoden.

Um beiden Geschlechtern in der Darstellungsweise gerecht zu werden, ohne dabei stilistisch unbeholfen zu wirken, sind die Personalpronomen in diesem Buch im Einklang mit dem Fluss der Sprache abwechselnd verwendet worden. Sie schließen jeweils das andere Geschlecht mit ein. Auch die Begriffe Patient und Klient wurden synonym verwendet.



Was hat die Kunst mit Heilung zu tun?

Bevor wir uns der Frage widmen können, inwiefern die eigene künstlerische Betätigung oder der Genuss künstlerischer Werke, seien sie plastischer oder bildnerischer Art, auf unsere Seele oder sogar auf unseren Körper eine heilsame Wirkung haben können, müssen wir uns fragen, was ein künstlerisches Werk ist und wie es entsteht.

Was ist ein Kunstwerk? 2.1 ◆

Was wir persönlich und gesellschaftlich für ein Kunstwerk halten, können wir beschreiben. Wahrscheinlich sind wir uns darüber einig, dass die Höhlenmalereien ebenso dazu zählen wie die gegenständlichen Werke der alten Meister und die frühen gegenständlichen Bilder eines Wassily Kandinsky. Bei manchem modernen Kunstwerk dagegen werden wir uns vielleicht nicht sicher sein oder dies empört ablehnen. Auch die Werke von van Gogh oder Joan Miró wurden zu ihrer Zeit nur von Insidern anerkannt und von vielen Menschen als Schmiererei abgelehnt. Heute finden wir sie aber als Drucke in so manchem Wohnzimmer.

Der gesellschaftliche Konsens darüber, was ein Kunstwerk ist, unterliegt einem ständigen Wandel, der sich parallel zur gesellschaftlichen Entwicklung und ihren geistigen und emotionalen Themen vollzieht. So hatten die beiden Weltkriege ebenso einen wesentlichen Einfluss auf das Kunstschaffen der letzten Generationen der betroffenen Länder, wie heute die Auseinandersetzung mit den neuen Medien, die gesellschaftliche Globalisierung, der Terror

der Attentate und der strukturelle Wandel unserer Zeit eine wesentliche Rolle im Kunstschaffen unserer Zeit spielen.

Als herausragend werden Kunstwerke empfunden, die nicht nur viele Menschen persönlich berühren, sondern darüber hinaus ihr Weltverständnis emotional erreichen und erweitern. An solchen Werken wird empfunden und erlebt, was sich der Betrachter (noch) nicht selbst erarbeiten konnte. Kunstwerke werden dann zum Wegweiser und Wegbegleiter sowohl einzelner Menschen als auch ganzer gesellschaftlicher Gruppen.

Künstler tragen durch ihr Kunstschaffen auf eine über das rein intellektuelle Verständnis hinausreichende Weise zum Zeitgeschehen und zu anderen den Menschen betreffenden Themen bei. Dafür werden sie, wenn sie von großen Ausstellungsmachern anerkannt werden und dadurch ihre Werke einer breiten Öffentlichkeit zeigen können, als herausragende Persönlichkeiten bewundert und geehrt, ja häufig auch heroisiert und übermäßig idealisiert. Ihr Mut zu provozierenden oder zu existenziell geprägten Aussagen berührt eine Ebene, die jeder Mensch in seinem Leben, der Liebe, im Beruf, mit seinen Freunden oder eben im Kunstgenuss sucht: Das Bedürfnis über ein sanftes Dahinplätschern im Leben hinaus emotionale Intensität zu erleben und die eigenen Grenzen auszuloten.

Was treibt einen Künstler zu seinen oft von der Umwelt und sogar seinen Freunden und Verwandten mit Unverständnis und Kopfschütteln bedachten künstlerischen Äußerungen? Pragmatisch gesehen wäre er oder sie vielleicht nützlicher im Straßenbau, in der Industrie oder in der Politik zu gebrauchen, was ihnen ihre Eltern und Verwandten in ihrer Jugendzeit meist deutlich vorgehalten haben.

Ich habe mehrfach vor allem bildende Künstler diesbezüglich um eine Aussage gebeten. Alle sprechen davon, dass sie sich zum künstlerischen Ausdruck mehr oder weniger getrieben fühlen. Einige sagen, dass sie ihre schwer zu ertragenden Gefühle der Verzweiflung oder der existentiellen Angst mit Hilfe ihrer Kunst bewältigen konnten und ohne dieses Ausdrucksmittel wohl kaum überlebt hätten. Andere sprechen einfach von ihrem inneren Drang, der sie in den Ausdruck treibt. Sie empfinden vor allem den beglückenden Aspekt, Neues, noch nie da Gewesenes, zu schaffen. Und in der Tat gehen Künstler mit ihrem Werk durch einen Schaffensprozess, der weder intellektuell oder emotional planbar, noch in seinem Ausgang vorhersehbar ist. Sie setzen sich ihrer emotionalen und geistigen Verfassung in einer oft extrem existentiellen Weise aus. Dabei nehmen sie häufig wesentliche gesellschaftliche und finanzielle Nachteile in Kauf. In ihrer existentiellen Auseinandersetzung mit der von ihnen erlebten Wirklichkeit sind sie ihrer Zeit schon oft voraus gewesen und haben früh zum Ausdruck gebracht, was erst später das Bewusstsein ihrer gesellschaftlichen Gruppe erreichte.

Was Kunst ist, können wir also beschreiben, nicht aber definieren und festschreiben wie eine mathematische Gleichung. Vielmehr entwickelt sich



Orange Themen Dynamik, Beweglichkeit, Drängen, feurige Kraft, Körperlichkeit, Wärme, Aktivität, Kommunikation, Reden, Austausch, Aufeinanderzugehen, Entkrampfung, Schutz, Wandlung, Erleuchtung, Extrovertiertheit, Lautstärke, Nähe, Banalität, das Billige, Oberflächlichkeit, gesteigerte Expansion, Explosion, Engagement, zielgerichtete Bewegung, Überfluss, Grellheit, Werbefarbe, Intensität, das Aromatische, das Erfrischende, Dionysos (Gott des Vergnügens)...

Lüscher-Test Präsenz, Harmonie, Frieden, Warmherzigkeit, sinnliche Begehlichkeit, Offenheit; negativ: Ärger, Beunruhigung, Unzufriedenheit, Ungeduld.

Pfister-Farbpyramidentest Körperlichkeit, Sinnlichkeit.

Frieling-Test Herzenswärme, Geradheit, Darstellungsfreude, Selbständigkeit, Eifersucht.

Therapeutische Anwendung Bei Appetitlosigkeit, Mattigkeit, Kreislaufschwäche, Verstopfung, sklerotischen Erkrankungen, Allergien, zur Anregung von Wachstumsprozessen von Haaren, Knochen, Nägeln und Zähnen, bei Unsicherheit, Depression, Verspannungen, Überempfindlichkeit, Unzufriedenheit, Unlust, konkreten Ängsten. Wie bei Rot steigen unter Orangebestrahlung Blutdruck, Atemfrequenz, Verdauungstätigkeit und Adrenalinausschüttung. Außerdem wirkt es vitalisierend auf die Nebennieren, die Milz und unterstützt die Bildung von Lungengewebe. Im komplementären Spannungsfeld mit Blau aktiviert es den Hormonhaushalt. Kontraindikationen: Hyperaktivität, Nervosität, Fieber, Bluthochdruck.

3.11.4 Gelb – das Licht

Gelb hat die größte Strahlkraft und ist die hellste aller Farben. Nur wenig Mischung mit anderen Farben prägt die Farbwirkung von Gelb nachhaltig und schwächt seine Strahlkraft. Schnell wirkt es schmutzig, giftig (mit einem Hauch von Schwarz), stechend, grell (zu konzentriert) und verkehrt seine Ausstrahlung ins Gegenteil. Gelbe Gegenstände wirken größer, als sie sind. Schwarze Schrift auf gelbem Hintergrund hat die stärkste Fernwirkung. Zum Goldgelb und Orange hin mit etwas Rot gemischt wirkt es warm und weich. Im Gelbgrün frisch, aufreizend, jung, kalt. Die Gelbpalette umfasst den Wellenbereich von etwa 530 bis 590 Nanometer.

Welchen Farbton erinnern Sie zuerst, wenn Sie das Wort Gelb hören? Und welche Gegenstände oder Emotionen stellen sich mit diesem Farbton bei Ihnen ein? Wenn Sie ein Bild aus lauter Gelbtönen malen würden, wie sähe es aus?

Gelbe Gegenstände Sonne, Mond, Sterne, Banane, Zitrone, Quitte, Birne, Safran, Kurkuma, Eidotter, Honigmelone, Schwefel, Lampenlicht, Gefahren-

zeichen (in Verbindung mit Schwarz) für Radioaktivität, Post, Armbinde der Blinden, Sand, Gewitterwolken, Blitz, Sonnenblumen, Löwenzahn, Raps, Gins-ter und viele andere Blumen, reifes Korn, Paprika, Senf, Käse, Mais, Gold, Geld, Galle, der gelbe Judensterne, Bernstein, Harz, Honig, Topas, Verkün-digungsengel Gabriel, Löwe, Giraffe, Kanarienvogel, Zitronenfalter, Wespen, Herbstlaub des Ahorns, Ölzeug der Segler, safrangelbe Kleidung der buddhis-tischen Mönche, Eiter, Harn...

Gelbe Emotionen Optimismus, Heiterkeit, Lustigsein, Freude, Sanft-heit, Strahlen, Wachheit, Klarheit, Einsicht, Geist, Inspiration, Intellekt, Freundlichkeit, Leichtigkeit und Leichtsinn, Geselligkeit, Kommunikation, Spontaneität, Extrovertiertheit, Aktivität, Neid, Eifersucht, Verlogenheit, Beunruhigung und Gelassenheit, Erregung, Erwartung und Hoffnungslo-sigkeit, Enttäuschung, Lockerung, Unabhängigkeit, Grenzenlosigkeit, Ober-flächlichkeit, Egoismus, Geiz, Verlogenheit, Schuld, Untreue, Ambivalenz, schmerzhaftes Erkenntnis, Aufdringlichkeit, Stolz, Angeberei, Unbeschei-denheit, Verschwendung, Frechheit, Überreizung, Wahnsinn, Erfüllung, Erleuchtung...

Gelbe Themen Offenheit, Aufbruch, Erneuerung, Bewusstsein, Denken, Intellekt, Schärfe, Interesse, Sprechen, Leben und Tod, Gift(igkeit), Übel-keit, Gefahr, Loslösung, Auszeichnung und Ausgrenzung, Anerkennung, Weis-heit, Ehre und Schande, Erhöhung, Apollon (Gott der Griechen), Horus (Falken-gott der Ägypter), Freya (Göttin des Wachstums), Christus, Heiligenschein, Heiliger Geist, Chinesen, Gelbsucht, Krankheit, Isolation und Extrovertiertheit, rhythmische Ausdehnung, zentrifugale Kraft, Schweben, Geschwindigkeit, Reichtum, Adel, Reife, Weiblichkeit, in China Männlichkeit, Zukunft, Vorwärts-drängen, Sommer, Vergilben, das Bittere, im Mittelalter Farbe der Geächteten und Prostituierten...

Gold ist eine Sonderform von Gelb. Goldene Ringe versprechen Treue, das »goldene Zeitalter« die Sehnsucht nach dem Urzustand, und goldene Haare hat das Glückskind im Märchen. Kostbarkeit, Glanz und Licht vermitteln Er-höhung, Verehrung, Macht, Unsterblichkeit und Ewigkeit, aber auch Hab-sucht, Reichtum und Machtmissbrauch.

Lüscher-Test Innere Freiheit, Hoffnung auf Glück, Leichtigkeit, Lösung, Weite, Begegnung, Erleichterung, Befreiung, Selbstwertgefühl, Leere, Isola-tion.

Pfister-Farbpyramidentest Antriebsstärke, Extrovertiertheit, zielgerichtete Aktivität, gedankliche Ansprechbarkeit.

Frieling-Test Interesse, geistiges Lernen, Redegewandtheit, Empfindsam-keit, Nervosität, Befreiung.



Therapeutische Anwendung Gelb wirkt stimulierend auf Milz, Leber, Galle, Magen, Darm, Blase und Nieren. Es unterstützt die schulmedizinische Behandlung von Diabetes, Magersucht, Verstopfung, Blähungen, Lebererkrankungen und bei Gallensteinen. Gelb regt die Verdauung an und hilft bei Appetitlosigkeit. Bei Hauterkrankungen und Allergien wirkt es ausgleichend und reinigend. Mit einem leichten Grünanteil wirkt es knochenbildend. Gelb aktiviert den Solarplexus und hilft bei Depressionen (besonders Winter-



depression), Passivität, Trauer und verträumter Abwesenheit, unterstützt die Auseinandersetzung mit sich selbst, harmonisiert das Nervensystem und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Es aktiviert die linke Gehirnhälfte und unterstützt deshalb die Arbeitsbereitschaft und das Lernen. Kontraindikationen: Nervosität, Fieber, akute Entzündungen, Herzrasen, Borderline-Persönlichkeiten, Epilepsie, alle Psychosen, besonders Schizophrenie. Zu Psychosen neigende Menschen sind von dieser Farbe magisch angezogen, überfordern sich aber damit.

3.11.5 Grün – das Wachstum

Der sichtbare Wellenbereich von Grün liegt bei 490 bis 565 Nanometer. Die Farbpalette geht vom gelbstichigen Frühlingsgrün über Blattgrün zu Türkis und dunklem Blaugrün.

Grüne Gegenstände Pflanzen, Bäume, Wiese, Wald, Moos, Vegetation, Äpfel, Avocado, Salat, Kleeblatt, Zucchini, Erbsen, Kohl, tiefe Wasser, Smaragd, Malachit, Türkis, Polizei- und Soldatenkleidung, Spieltische, Kleidung im Opera-

tionssaal, Drachen, Leguane, Krokodil, Frosch, Schlange, Papagei, Dschungel, Ampel, Notausgänge, Weinflaschen, Wandtafeln, Chlorophyll, Algen...

Grüne Emotionen (irdische) Ruhe, Sicherheit, Schutz, Natürlichkeit, Selbstbestätigung, Hoffnung, Zuversicht, Liebe (Agape), Treue, Balance, Ausgewogenheit, Harmonie, Beisichsein, Konzentration, Vertrauen, Verbundenheit, positive Beruhigung, Gelassenheit, milde Fülle, Gnade, Beständigkeit, Ausdauer, Passivität, Zufriedenheit, Introvertiertheit, Defensivität, Kälte, Trost, Sanftheit, Barmherzigkeit, Versöhnung, Unfähigkeit sich Geltung zu verschaffen, Erholung, das Angenehme, Hilfsbereitschaft, Toleranz...

Grüne Themen Natur, Fruchtbarkeit, Frühling, Wandlung, Jugend, Gesundheit, Regenerierung, Heilung, Ausruhen, heilige Farbe des Islam, ägyptischer Totengott Osiris, Göttin der Schönheit Aphrodite (Venus), Greenhorn, Unreife, Säure, Übelkeit, Grünspan, Krankheit, Tod, Leben, Statik, Sicherheit, materieller Besitz, materielle Macht, geistiges Heil, heiliger Geist, Gründonnerstag, das Bittere, das Herbe, das Saure, das Frische, »grüner Daumen«, »grüne Lunge«, »grüne Hölle«, »grüne Witwe«, »die Grünen«, Umweltschutz, tibetische Göttin Tara, griechische Göttin Persephone, große Mutter, Geschlechtskraft, in China weiblich, langes Leben, im Islam männlich, Mitte zwischen nah und fern, Neutralität, der Böse, (Satan im grünen Rock)...

Lüscher-Test Spannung und Entspannung, Willensspannkraft, Selbstsicherheit, Selbstbestimmung, Selbständigkeit, Selbstachtung, Wohlbehagen, Genussfähigkeit, Beständigkeit, Ruhe, Ich-Steuerung.

Pfister-Farbpyramidentest Festigkeit, Spannung, Macht, Stolz, Würde, Begrenzung, Defensive, Enge.

Frieling-Test Gelbgrün: Begehrlichkeit, Triebhaftigkeit, Interesse, Nervosität. Maigrün: Heiterkeit, mit Geld umgehen können, Bescheidenheit, Freude an Besitz, Dickfälligkeit. Lichtgrün: Interesse an Schönheit und Ästhetik, Herzlichkeit, Einsamkeit, Scheu, Sehnsucht, Heimweh, Angst vor Sexualität. Grün: Skeptizismus, Familiensinn, Menschenfreundlichkeit, Vorsicht, Sicherheit, passiver Widerstand, Praxisorientierung, Geschäftssinn.

Therapeutische Anwendung Grün stabilisiert den Kreislauf, senkt den Blutdruck und wirkt heilsam bei seelisch bedingten Herzerkrankungen. Seine entzündungshemmende Wirkung wird bei Rheuma und Arthritis eingesetzt. Grün unterstützt die Entschlackung und Entgiftung, strafft die Haut. Bei Husten und Schnupfen werden die Atemwege wieder frei. Hilfreich ist Grün auch bei Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Gereiztheit, Unsicherheit, Stimmungsschwankungen, mangelnder Selbstbeherrschung und allen psychosomatischen Beschwerden. Es wird bei Epilepsie und Parkinson zur Symptomlinderung genutzt.

Türkis Wachter Geist, hilfreich bei Grübeleien, Tagträumerei, Traurigkeit, wirkt entspannend und einschläfernd, fördert Sensibilität, Intuition, Phantasie, Großzügigkeit. Türkis senkt die Atemfrequenz, den Puls und die Blutzirkulation, wirkt antiseptisch und desinfizierend.

3.11.6 Blau – der Himmel

Die Blaupalette umfasst den Wellenbereich von 390 bis 530 Nanometer. Im Türkisblau dunkler Seen sehen wir den Grüneinschlag des Blau. Der azurblaue Himmel zeigt uns seine Weite, der indigoblaue Nachthimmel seine Schwärzung, der Abendhimmel seine Rötung zum Violett. Für mehr als ein Viertel der Deutschen ist Blau die Lieblingsfarbe.

Blaue Gegenstände Himmel, Meer, See, Augen, Kornblume, Enzian, Vergissmeinnicht, Wegwarte, Hyazinthe, Blue Jeans, Blauhelme, Blaumann, Marinekleidung, blauer Dunst, blaues Auge, Kaltwasserhahn, Mantel der Jungfrau Maria und des erwachsenen Christus, griechische Göttin Sophia, indischer Gott Krishna, die blauen Pferde von Franz Marc, Europafahne, Tinte, Saphir, Lapislazuli, Aquamarin, Stahl, Blaulicht des Krankenwagens und der Polizei, der blaue Planet...

Blaue Emotionen (geistige) Ruhe, Harmonie, Sympathie, Freundlichkeit, Freundschaft, Ernst, Rationalität, Konzentration, Einsicht, Sehnsucht (nach dem Wunderbaren), Masochismus, Anklammerung, Hemmung, Distanz, Rückzug, Zurückhaltung, Introvertiertheit, Intuition, Phantasie, Lüge, Melancholie, Traurigkeit, Weltschmerz, Gefühllosigkeit, Vernunft, Beständigkeit, Wahrheit, Treue, Enthaltbarkeit, Demut, Glaube, Träumen, Ausgeglichenheit, Entspannung, Klarheit, Reinheit, Leichte, Passivität, Sammlung, Vertiefung, Innerlichkeit, Staunen, das Unbewusste, Mystik, Transzendenz...

Blaue Themen Kälte, Passivität, Geist, das Männliche (in der Moderne), Unendlichkeit, Unerreichbarkeit, Transzendenz, Erleuchtung, Götter, (unbegrenzte) Ferne, Tiefe, Höhe, Weite, Trennung, blaues Blut (= Adel), Schutz, Zugehörigkeit, der ägyptische Totengott Anubis, der griechische Gott Zeus, blaues Wunder, Zauber, Vision, blaue Blume der Romantik, König Blaubart, Regeneration, Seele, das Selbst, Bindung, innere Mitte, Zusammenziehen, Dunkelheit, Nacht, Zurückweichen, Unendlichkeit, Frische, Winter, Luft, Betrunkensein, Rausch, das große Ganze, Einheit, Freiheit, Leistung, Wissenschaft, Genauigkeit...

Lüscher-Test Zufriedenheit, ausgeglichene Ruhe, Frieden, Entspannung, Empfindbarkeit, Zärtlichkeit, Hingabe, Tiefe, Geborgenheit, Bindung, auf Vergangenes ausgerichtet, Ideal der Einheit, urmütterliche Verbindung, Treue, Vertrauen.

Pfister-Farbpyramidentest Farbe des psychischen Kontakts, Introversion, Affektsteuerung, Rückzug auf sich selbst, Autismus.

Frieling-Test Vertiefung, Beherrschung, bewusstes und konstruktives Denken, Furcht vor dem Unbekannten, geheimes Wunschdenken, Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Verantwortlichkeit, Rastlosigkeit, Sich-unverstanden-Fühlen.

Therapeutische Anwendung Senkt Atemfrequenz, Blutdruck und die Anzahl der Pulsschläge. Der Kreislauf kommt zur Ruhe. Deshalb wird es bei Parkinson und Epilepsie zur Symptomlinderung eingesetzt. Die Ausschüttung von Acetylcholin und Kortison (Nebennierenrinde) wird angeregt, die Adrenalin-Ausschüttung gebremst. Dadurch kommt es zu einer Aktivierung des parasympathischen Nervensystems.* Blau wirkt kühlend, beruhigend und entspannend, krampflösend, verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut, desinfiziert, wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, fiebersenkend und stärkt die Abwehrkräfte, auch bei Erkältung, Grippe, Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen, Muskelverkrampfung, zur Verbesserung der Feinmotorik, bei Schlaflosigkeit, Wechseljahresbeschwerden, Übergewicht, Verbrennungen. Es wird zur Schmerzlinderung bei Zahn- und Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Narbenschmerzen, Erfrierungen und Rheuma angewendet. Es lindert auch den Juckreiz auf der Haut und hilft bei Schuppenflechte (Psoriasis). Seelisch dient es der Nervenstärkung, zur Dämpfung von Ängsten, Aggressionen, Hyperaktivität, Aufregung und Rededrang, als Antistressivum. Kontraindikationen: Niedriger Blutdruck, bei extremer Zurückhaltung und Introvertiertheit, bei Müdigkeit und Schwäche, Unterkühlung, Depressionen, Schizophrenie. Das längere Malen mit Blau kann tiefe seelische Prozesse auslösen und bei psychischen Traumatisierungen überfordern.

3.11.7 Violett – Abenddämmerung

Die Mischung aus Rot und Blau ergibt Violett. Mit Weiß gemischt bildet sich die Farbe Lila. Die Farpalette des Violett reicht von 440 bis 390 Nanometer. Im Farbspektrum ist das Vollton-Violett die dunkelste aller Farben. Sie grenzt an den für unser Auge nicht mehr sichtbaren Strahlungsbereich des ultravioletten Lichts. Nur drei Prozent der Befragten bezeichnen Violett als ihre Lieblingsfarbe.

Violette Gegenstände Veilchen, Lavendel, Flieder, Herbstzeitlose, Pflaumen, Heidelbeeren, Holunder, Schlehe, Blaukraut, Aubergine, Amethyst, Joddämpfe, violetter Samt, Rangfarbe der Bischöfe, evangelische Kirchenfarbe, Samtfutter der englischen Königskronen, Milkakuh, Zauberer, Mädchen-spielzeug, Abenddämmerung, Schmetterling...

*s. 7.4 Körpertherapeutische Grundlagen

Violette Emotionen Macht, Eitelkeit, Aufdringlichkeit, Prunksucht, Stolz, Erhabenheit, Aberglaube, Künstlichkeit, Zweideutigkeit, Untreue, Unmäßigkeit, Unsachlichkeit, Ewigkeit, Gerechtigkeit, Würde, Weisheit, Frömmigkeit, religiöser Glaube, Introversion, Buße, Demut, Besinnung, Bescheidenheit, Unsicherheit, Empfindsamkeit, Unruhe, Wollust, Verführung, Charme, Phantasie, Schwermut, Trauer, Melancholie, Sehnsucht, Unzufriedenheit, Wunsch nach Verschmelzung, innere Aktivität, äußere Zurückhaltung, Verslossenheit, Feinsinnigkeit, Konzentration auf Wesentliches...

Violette Themen Extravaganz, Exzentrik, Frauenbewegung, das Modische, das Unkonventionelle, Originalität, Kurzlebigkeit, Verschwendung, Geheimnis, Magie, Rausch, tiefer Schlaf, Wahn, Dekadenz, Unmoral, das Überpersönliche, Weltuntergang, Verzicht, Passivität, Erlöschen, Maß, Mäßigung, emanzipierte Weiblichkeit, Reife, Erfahrung, Vollendung, das Alter, Ende, Undifferenziertheit, Androgynität, Vereinigung der Gegensätze, Christusmantel, Märtyrer, Wandlung, Umbruch, spirituelle Transformation, Meditation, Grenzüberschreitung, Boden, Tiefe, Schwere, Verfestigung, Verdichtung...

Lüscher-Test Identifikation, Einfühlung, Sich-Eins-Fühlen, Sensibilität, Charme, Verwandlung, Magie, Mystik, Hingabe, Kritiklosigkeit, Faszination, Geheimnis. Im Lüscher-Farbttest gibt es kein klassisches Violett, sondern nur ein etwas violettstichiges Blau.

Pfister-Farbpyramidentest Entwicklungsbedürfnis, Abdämpfung, Ambivalenz, innere Unruhe, Labilität.

Frieling-Test Unverbindliche Kontaktaufnahme, Anschlussbedürfnis, Güte, Gelassenheit, Empfindsamkeit, künstlerische Produktivität, Angst vor inneren Abgründen, vor Demütigung (Lila). Blauviolett: Mystik, Unruhe; Rotviolett: Schwäche, Zwiespalt, Verzauberung.

Therapeutische Anwendung Durch seine anregende Wirkung auf das Lymphsystem, die Milz und den Stoffwechsel wird Violett bei Verdauungsstörungen, Lymphstauungen, Stoffwechselstörungen und zur allgemeinen Entgiftung angewendet. Seine allgemein dämpfende Wirkung auf den Parasympathikus und die Hypophyse beruhigt (wie Blau) überreizte Nerven und hilft bei Kopfschmerzen, Ischias und Neuralgien. Violett gleicht aus, entspannt, und wirkt schlaffördernd. Seine entkrampfende Wirkung wird bei Epilepsie zur Begleitung der medikamentösen Behandlung geschätzt. Psychosekranken Patienten haben oft eine Vorliebe für Violett, weil es die Wahnbildung abdämpft.

Violett fördert die Fähigkeit zur Überkreuzung der Rechts-Links-Achse des Körpers (Lateralität) und den Austausch zwischen den beiden Hirnhälften, dadurch wirkt es lernfördernd, geistig anregend und steigert die Kreativität.

Violett tröstet in Trauerzeiten und unterstützt den Übergang eine neue Lebensphase. Es dämpft die Alkoholsucht und beruhigt Hysterie und Hypochondrie. Kontraindikationen: Gewaltbereitschaft, schwache Persönlichkeiten, endogenen Depressionen. Achtung: Bei Neurosen kann es zu Erstverschlimmerungen des Krankheitsbildes oder Unruhe kommen.

3.11.8 Schwarz – die Dunkelheit

Schwarz kommt nur als gesättigter Farbton vor. Verdünnt wird es zu Grau. Mit bunten Farben gemischt ergeben sich vielfältige Grau- und Brauntöne. Selbst in der vollkommenen Finsternis einer Höhle produziert die Eigenaktivität unseres Auges Farbnuancen, sodass wir auf Dauer kein reines Schwarz sehen können. Auch durch das Reiben der geschlossenen Augen sehen wir farbige Lichter.

Als einziger Farbton reflektiert Schwarz die wenigsten Wellenlängen des Lichts und absorbiert die meisten. Sonnenkollektoren sind schwarz, weil diese Farbe die absorbierten Lichtstrahlen zu einem hohen Anteil in Wärme umwandelt. Schwarze Gegenstände erscheinen uns kleiner als weiße.

Schwarze Gegenstände Pupille, Kohle, Ruß, Lava, Jaspis, Saphir, geschliffener Hämatit, Ebenholz, Tollkirsche, Mistkäfer, Rabe, Krähe, Rappe, Katze, Pudel, Maulwurf, die Kaaba (schwarzer Meteorit) der Moslems, Kleidung von Nonnen und Mönchen, Talar des Pfarrers, feierliche Kleidung, Trauerkleidung, schwarze Sheriffs, verschleierte Frauen im Islam, Schador, früher Alterskleidung, Indianer- und Chinesenhaar, Schwarzer Peter, Höhle, der ägyptische Gott Seth, Kajaltift, Tattoos, Bleistift, Schriftfarbe, Tusche, Schornsteinfeger, Nacht, Leder und Peitsche...

Schwarze Emotionen Trauer, Unbewusstheit, das Nichts, Resignation, Schmerz, Boshaftigkeit, Angst, Urängste, Angst vor sexuellen Bedürfnissen oder dem eigenen Körper, Furcht, unbewusste Gefühle, Verdrängung, Ablehnung, starke Depression, Zerstörungswut, Unheimlichkeit, Schutz, Grenzen ziehen oder erleben, Glück oder Unglück, Schwermut, Fremdheit, Raumlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gefangensein, ewiges Schweigen, Ruhe, Zwang, Ernst, Strenge, Respekt, Demut, Verzicht, Arroganz, Selbstverleugnung, Solidarität, Genügsamkeit, Würde, Rechtschaffenheit, Selbstdarstellung, sadistische und masochistische Phantasien...

Schwarze Themen Nacht, Dunkel, Stille, Chaos, Unterwelt, Tod und Wiedergeburt, Abgrund, Finsternis, Verdichtung, Grenze, Loch, Verlöschen aller Farben, Askese, Repräsentation, Mitte, Mystik, Geheimnis, das Unbewusste, absolute Werte, Gewalt, Sadismus, Macht, Recht, verdeckte Sexualität, Eros, schwarze Magie, Abwehrzauber, Ausgrenzung, Eingrenzung, Trennen von Innen und Außen, das Böse, Mord, Hölle, Schwarzarbeit, Missbrauch, Heimlichkeit,

Tabu, das Absolute, das Undifferenzierte, Ursuppe, Weltraum, Fruchtbarkeit, Mutter(leib), Muttergöttin Isis, schwarze Madonna, Unterwelt, indische Todesgöttin Kali und Durga, griechischer Gott Kronos, Sonnenfinsternis, Zeit, Schicksal, Vergänglichkeit, Teufel, Unglaube, Buße, Sünde, Bann, der Schatten (psychologisch), Pest (schwarzer Tod), Pech, Leere und Fülle, Sonnenfinsternis, Festlichkeit, Eleganz, Gewinn (schwarze Zahlen), schwarz sehen...

Lüscher-Test Abwehr, Verdrängung, Stauung, Verzicht, Auflehnung, trotziger Protest, überhöhte Forderungen, Intoleranz, Rücksichtslosigkeit, Unnahbarkeit, Vernichtung.

Pfister-Farbpyramidentest Aktive Affekthemmung und -blockierung, Stabilisierung, aktive Dämpfung.

Frieling-Test Versteifung, Ausharren, sich auf sich selbst verlassen, Trotz, Ablehnung, Verneinung, Zwang, Zwangsvorstellungen, Konflikt, Auseinandersetzung mit dem Tod.

Therapeutische Anwendung Psychosomatische Erkrankungen, in Verbindung mit aufdeckenden Therapieverfahren bei Neurosen, psychoreaktiven Störungen, emotionalen Überreaktionen, Traumaverarbeitung, Aufarbeitung der Pubertätsthematik, in Krisenzeiten. Zur Klärung verwirrter Gefühle kann das Zeichnen mit schwarzen Stiften hilfreich sein. Es unterstützt die Versachlichung. Kontraindikationen: Depressionen, Schwermut, akute Traumata und schwere akute Neurosen.

3.11.9 Grau – der Nebel

Grau ist weder kalt noch warm, weder hell noch dunkel, oft ein nicht störender Hintergrund.

Graue Gegenstände Nebel, Regenwolken, wolkenverhangener Himmel, Asche, graue Haare, Maus, Esel, Tauben, Felsen, Steine, Berge, Dachpappe, Eisengeländer, Stahl, Werkzeug, Zink, Zinnteller...

Graue Emotionen Vorsicht, Neutralität, Unentschiedenheit, Langeweile, Leblosigkeit, Vornehmheit, Trübsinn, Indifferenz, Emotionslosigkeit, Ersticken, Pessimismus, Melancholie, Unlust...

Graue Themen Zwielficht, Alter, Müdigkeit, Alltagstrott, Eintönigkeit, Elend, Neutralität, Theorie, Farbenblindheit, Trübheit, Verschleierung, graue Eminenz, graue Maus, Kompromiss, Unauffälligkeit, Diskretion...

Lüscher-Test Neutralität, Distanz, Abgrenzung, Abschirmung, Gleichgültigkeit, Beziehungslosigkeit, Verborgenheit.

Pfister-Farbpyramidentest Zurückhaltung, Erregungsdämpfung, Passivität, Stumpfheit, Ausweichen, Vermeidung von Gefühlen.



Frieling-Test Abstand zu sich selbst, Zweifel, Nachdenklichkeit, Zurückhaltung, Verdrängung, Undurchschaubarkeit, unbewusste Angst vor Verlust.

Therapeutische Anwendung zur Beruhigung, Entspannung, Entlastung, Erregungsdämpfung, Traumastabilisierung, Verlangsamung therapeutischer Prozesse bei Überforderung, posttraumatische Belastungsstörung, Bluthochdruck. Kohlezeichnungen mit vielfältigen Grautönen werden zur schonenden Differenzierung von Empfindungen eingesetzt. Kontraindikation: Bei depressiven Erkrankungen sollte nicht im Grau verweilt werden. Es besteht Suizidgefährdung.



Silber Grau, das durch den Oberflächeneffekt Glanz eine typische Schattierung erhält, bezeichnen wir als Silber. Zur vollständigen Silber-Wirkung gehört allerdings noch, dass sich die Umgebung auf der Oberfläche spiegelt.

Silberne Gegenstände Silbermedaille, Perlmutter, Hämatit, polierter Stahl, Wasser, Leuchter, Tafelsilber, Besteck, Pokale, Aluminium, Zink, Mond...

Silberne Emotionen Hoffnung, Redefreudigkeit, Hoffnung, Kompromissbereitschaft, Milde...

Silberne Themen Steigerung, Weiblichkeit, silberne Hochzeit, Kommunikation, Geheimnis, Mondgöttin...

Therapeutische Anwendung Herzstärkend, gegen Lethargie, sonst wie Grau. Keine Kontraindikationen.

3.11.10 Weiß – die Vollkommenheit

Weiß ist die hellste aller Farben und reflektiert das meiste Licht. Auf Weiß hat jede Farbe Platz. Sie ist für alle anderen Farbwirkungen offen und gibt ihnen Raum, ohne sie zu verändern. Weiße Gegenstände erscheinen uns größer als schwarze.

Weiße Gegenstände Schnee, Eis, Winter, Schneemann, Iglu, Kreide, Gips, Wolke, Blitz, Dampf, Gischt, Schaum, Marmor, Kalk, Quarz, Bergkristall, Opal, Lilie, Lotus, Schneeglöckchen, Maiglöckchen, Margeriten, Nelken, Rose, Baumblüten, Birkenrinde, Schwan, Gans, Taube, Eisbär, Schaf, Kuh, Schimmel, weißer Delphin, Arztkleidung, Hochzeitskleid, weißes Hemd, Taschentücher, Kleidung der Priester in verschiedenen Religionen, Küchenmöbel, Milch, Zucker, Salz, Mehl, Ei, Kacheln, Badewanne, Toilette, Kirchenkerzen, Nikolausbart, Haar, Augapfel, Zähne, Muscheln, Papier, Teller und anderes Geschirr, Porzellan, Zebrastrreifen, Tischtuch, Kühlschranksinneres, leere Leinwand, Wandfarbe, Clownschminke...

Weiße Emotionen Unberührtheit, Unschuld, Keuschheit, Sanftmut, Jungfräulichkeit, Frieden, Schutz, Weisheit, Vornehmheit, Distanz, Festlichkeit, Optimismus, Offenheit, Unbeschwertheit, Heiterkeit, Klarheit, Wahrheit, Freiheit, Weißglut, Kälte, Schweigen, Indifferenz, Versöhnungsbereitschaft, Verklärung, Idealisierung, Trostlosigkeit, Einsamkeit, Unglück, Leichtsinn, Gleichgültigkeit...

Weiße Themen Helligkeit, Ausdehnung, Hochzeit, Taufkleid, Kommunion, Initiation, Vitalität, Reinheit, Reinigung, Sauberkeit, Sterilität, Hygiene, Wäsche, Strenge, Steifheit, Licht, Blendung, Leichte, Nirwana, Vollkommenheit, Schöpferkraft, Vollendung, Tod, Unsterblichkeit, höchste Geistigkeit, das Absolute, das Göttliche, das Gute, Pabst, Vergebung der Sünden, Glaube, Frömmigkeit, Ewigkeit, weiße Fahne der Kapitulation, Geschlechtslosigkeit, Engel, Lamm Gottes, Opfertiere, Einhorn, Yang, Anfang und Ende, Nichts, Frische, weiße Magie, Gespenster, weiße Frau, Frau Holle, Elfenkönig, germanischer Lichtgott Baldur, griechische Lichtgöttin Aphrodite, das große Schweigen, Transzendenz, Götter in Weiß, Absage, Abstraktion, Allgemeinheit, Tag, Leere und Fülle, Totenkult, Leichentuch, Himmelfahrt, Nicht-Farbe, Farblosigkeit, das Neue, Sachlichkeit, Funktionalität, das Leise, Klaviertasten, Schachfiguren...



Das begleitende Gespräch

*E*in wesentlicher Teil jeder Therapie mit Erwachsenen ist der sprachliche Austausch zwischen dem Klienten und der Therapeutin. Er findet auf dem Boden einer vertrauensvollen Beziehung zwischen beiden statt. Was unterscheidet die therapeutische Beziehung von anderen menschlichen Beziehungen? Wie entsteht das für die Therapie notwendige Vertrauen für ein offenes Gespräch?

Die therapeutische Beziehung 5.1 ◆

Mit bestimmten Menschen unseres Lebensumfeldes fühlen wir uns besonders verbunden. Dazu gehören unsere Familienangehörigen ebenso wie unser Freundeskreis. Für das Wohlergehen dieser Menschen fühlen wir uns mehr oder weniger mitverantwortlich und teilen mit ihnen bestimmte Lebensbereiche. Und wir geben und nehmen von diesen Menschen in unterschiedlicher Weise, im Beruf, in der Partnerschaft, in der Freundschaft. Zwischen Erwachsenen findet dieser Austausch sein ständiges Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen auf vielen verschiedenen Ebenen. Unbewusst und instinktiv empfinden wir das Bedürfnis, einen Ausgleich herzustellen, und fühlen uns gedrängt, unsererseits etwas zu geben, wenn wir in besonderen Lebenslagen oder durch eine berufliche Bevorzugung Vorteile und Unterstützung bekommen haben.

Nur von unseren Eltern und Großeltern können und dürfen wir guten Gewissens Zuwendung und materiellen Beistand nehmen, ohne eine vollständi-

ge Gegenleistung erbringen zu können. Denn wir könnten niemals ausgleichen, was sie uns hauptsächlich gegeben haben: unser Leben. Hier fließt das Nehmen und Geben wie ein Fluss durch die Generationen. Die Eltern geben den Kindern Schutz, Nahrung und Bildungsmöglichkeiten, die diese wiederum ihren Kindern weitergeben.

Seelisches Unglück entsteht, wenn dieser Fluss aus irgendwelchen Gründen unterbrochen wurde, etwa durch unreifes Verhalten der Eltern oder durch deren frühen Tod. Dann muss in der Therapie das unerfüllte kindliche Bedürfnis und das verdrängte Leid noch einmal gefühlt und in der Beziehung zur Therapeutin zum Ausdruck gebracht werden. Der Therapeut übernimmt dann vorübergehende, im Setting begrenzte Vater- und Mutterrollen und wird für die Zeit der Therapie und eventuell darüber hinaus zu einem wichtigen inneren und äußeren Gesprächspartner. Dabei treten auch Gefühle der kindlichen Abhängigkeit und Bedürftigkeit hervor, die in der frühen Kindheit vorhanden waren. Sie können in der Therapie ebenso ein Thema des Gesprächs sein wie Gefühle der mangelnden oder überstarken Abgrenzung und Wut.

Auf der einen Seite gibt es also in der Therapie die erwachsene Ebene, auf der die Klientin die Therapeutin dafür bezahlt, dass sie in der therapeutischen Beziehung ausschließlich für ihre eigenen Themen Raum nehmen darf. Auf der anderen Seite nimmt unter günstigen Bedingungen die Eltern-Kind-Ebene immer wieder einen wichtigen Raum ein. Dass ich mir als Erwachsener in der Therapie diesen kindlichen Raum noch einmal vollständig erlebbar machen darf, um ihn bewusst in mein Erwachsenenendasein zu integrieren, ist im tiefsten Sinne Psychotherapie.

Therapeuten bleiben deshalb manchmal auch über die Zeit der eigentlichen Therapie hinaus Stellvertreter für positive Elternanteile. Für Patienten kann es hilfreich sein zu wissen, dass der Therapeut als professioneller Ansprechpartner auch später wieder in Anspruch genommen werden kann. Versuche von Klienten oder Therapeuten, die therapeutische Beziehung in eine Freundschaftsbeziehung zu verwandeln, können für die Therapie von Nachteil sein. Der bewusste Verzicht auf eine Freundschaftsbeziehung muss nicht ein geringeres Maß an Intensität und Liebe bedeuten, sondern vergrößert diese in der konkreten Situation noch. Auf jeden Fall bietet sie den notwendigen Schutz und die Basis, auf der Vertrauen und Gesundheit wachsen können.

Der deutsche Dachverband für Psychotherapie (DVP) hat 1999 ethische Richtlinien für Psychotherapeuten formuliert, welche die therapeutische Beziehung schützen und eine Handlungsorientierung für therapeutisch Tätige bieten sollen. Neben der Respektierung der Persönlichkeit der Klientinnen und der Schweigepflicht wird auf die Besonderheit der therapeutischen Beziehung hingewiesen. Nach diesen Richtlinien liegt ein Missbrauch der therapeutischen Beziehung vor, wenn Therapeuten innerhalb der therapeutischen

Beziehung eigene emotionale, soziale, wirtschaftliche oder sexuelle Interessen befriedigen.

Dieses therapeutische Selbstverständnis scheint mir für das Gelingen der therapeutischen Arbeit von besonderer Bedeutung zu sein. Auf seiner Grundlage kann sich eine Basis des Vertrauens und der seelischen Öffnung nicht nur bilden, sondern auch erhalten. Therapeutinnen, die meinen, dass ihnen innerhalb der Therapie erlaubt sei, ihren Gefühlen zu folgen, weil sich hier in der Regel ja Erwachsene begegnen, unterschätzen die ihnen in der therapeutischen Beziehung zukommende Macht. Sie sind bei einer länger dauernden Therapie eher geneigt, diese bewusst oder unbewusst auszunutzen oder zu verletzen, was in den Anfängen der Entwicklung der Psychotherapie nicht selten vorgekommen ist und auch heute noch vorkommt. Vor allem in gruppentherapeutischen Zusammenhängen und in therapeutischen Ausbildungsgruppen ist es diesbezüglich schon zu schweren Verletzungen einzelner Teilnehmer gekommen. Ähnlich wie im Eltern-Kind-Verhältnis verliert die Klientin bei einer grundlegenden Dissonanz zu den Gruppenleitern zunächst jeden Rückhalt in der Gruppe, da die anderen Gruppenteilnehmer sich der Dynamik des Gruppengeschehens folgend mit dem Gruppenleiter solidarisieren werden. Die Verantwortung für einen ethisch vertretbaren Rahmen liegt deshalb zum allergrößten Teil bei den Seminarleitern und Therapeutinnen.

Der sprachliche Austausch 5.2 ◆

Am Anfang der therapeutischen Beziehung steht der sprachliche Austausch zwischen dem Klienten und dem Therapeuten, auch wenn neben der sprachlichen Kommunikation schon am Telefon oder in den ersten Minuten der Begegnung auf der nonverbalen Kommunikationsebene ein entscheidender Beziehungsaustausch stattgefunden hat. (J. Bauer 2005) Die Klientin berichtet im Erstgespräch von ihren seelischen und körperlichen Beschwerden. Die Therapeutin klärt über die Rahmenbedingungen der Therapie auf und stellt eventuell einige Fragen. In der Therapie mit sehr kleinen Kindern, Sprachbehinderten oder in ihrem sprachlichen Ausdruck schwer beeinträchtigten Menschen übernimmt eine Bezugsperson diesen Teil der Therapie.

Gerade weil der sprachliche Austausch in der Körperpsychotherapie und in der Kunsttherapie zeitlich einen vergleichsweise geringeren Raum einnimmt, kommt der Art und Handhabung des sprachlichen Kontakts eine wichtige Rolle zu. Besonders bei den nicht-sprachlichen Therapieformen kann das passende Wort an der richtigen Stelle entscheidende Bewusstseins- und Entwicklungsprozesse anstoßen oder abrunden. Die aus dem Unbewussten in Form von Bildern oder Leiberfahrungen aufsteigenden seelischen Erlebnisse durchlaufen in vielen Fällen im Gespräch eine weitere Bewusstseins- und

Erkenntnisphase. Das Gespräch bahnt den Weg zum Austausch des Erlebten mit der umgebenden Welt. Es bildet eine wichtige Möglichkeit, die innere Befindlichkeit in ihrer Beziehung zur Außenwelt wahrzunehmen und auszudrücken.

◆ 5.3 Gesprächstherapeutische Grundlagen

Der Gesprächspsychotherapeut Carl Rogers hat 1957 mit seiner klientenzentrierten Gesprächsführung drei Grundaspekte für ein therapeutisch wirksames Gespräch formuliert. Er bezeichnete diese drei Grundhaltungen als »notwendig und hinreichend« für eine erfolgreiche Gesprächstherapie. In wissenschaftlich begleiteten Untersuchungen konnten sowohl Rogers als auch das Ehepaar Tausch in Deutschland nachweisen, dass die durch diese Form der Gesprächsführung angeregte Auseinandersetzung mit sich selbst bei Klienten die Persönlichkeitsentwicklung und die Minderung der seelischen Beeinträchtigungen in hohem Maße fördern kann. Auch die Kunsttherapie zielt auf die Entwicklung der Persönlichkeit und die Erforschung des inneren Wahrnehmungs- und Erfahrungsfeldes, das bei psychischen Beeinträchtigungen immer eingeschränkt ist und mit einer Ausgrenzung wichtiger Sinnes- und Körpererfahrungen einhergeht.

5.3.1 Positive Wertschätzung und emotionale Wärme

Diese therapeutische Grundhaltung beinhaltet die Fähigkeit, sich auf eine Begegnung mit dem Klienten einzulassen, ohne ihn in eine oberflächliche Wert- oder Nutzen-Kategorie einzuordnen. Die Grundfrage ist, ob die Therapeutin den Klienten als Menschen wahrnehmen, akzeptieren und respektieren kann oder ob sie ihn auf Grund eigener Probleme oder Verhaltensmuster auf seine Diagnose, seine Worte oder Handlungsmuster reduzieren muss.

Eine tiefe Achtung vor dem anderen Menschen zu haben, bedeutet keinesfalls eine Billigung aller seiner Einstellungen und Handlungen. Der Therapeut verzichtet nur darauf, der Klientin seine Meinung oder Werthaltung aufzudrängen. Er gibt keine Ratschläge oder Empfehlungen und differenziert zwischen ihrem Wert als Mensch und der Bewertung der Handlungen der Klientin, die daraufhin in sich selbst mehr Achtung und Akzeptanz entwickeln kann.

Die Haltung der positiven Wertschätzung und der emotionalen Wärme kann nur von solchen Therapeuten zutiefst verinnerlicht werden, die ihre eigene Lebensgeschichte soweit verarbeitet haben, dass ihnen diese Haltung auch im Alltag selbstverständlich wird. Eine übermäßig »wissenschaftliche« Haltung und die Missachtung oder Kälte dem eigenen Lebenszusammenhang

gegenüber verringert die Fähigkeit, den Klienten positive Wertschätzung entgegen zu bringen. Das Gegenteil von positiver Wertschätzung ist die Arroganz, mit der manche Ärzte und Therapeuten über ihre fachliche Kompetenz hinaus in das Leben und die Entscheidungen ihrer Patienten und Klienten eingreifen wollen, vorgeblich zu deren Wohl. Die Achtung vor den anders gelagerten Wünschen und Entscheidungen ihrer Klienten fällt ihnen schwer, sie können sich einer Bewertung oder Abwertung der Klientinnen nur schwer enthalten.

An der Haltung der positiven Wertschätzung zu arbeiten, bleibt, wie bei allen anderen Grundhaltungen, lebenslange Aufgabe des therapeutisch arbeitenden Menschen. Nicht in jedem Fall kann eine Grundhaltung so ohne weiteres aufrechterhalten werden. Deshalb sind die Entwicklung der eigenen Selbstwahrnehmung und die externe Supervision für Therapeuten absolut notwendig, um die eigenen Grundhaltungen im kollegialen Kontext wahrzunehmen und zu überprüfen. Auch Anne-Marie und Reinhard Tausch waren der Meinung, dass es bei der Wirksamkeit der personenzentrierten Gesprächsführung nicht auf eine besondere Indikation des Krankheitsbildes, sondern auf die Persönlichkeitsentwicklung der zukünftigen psychotherapeutischen Helfer ankommt. (Tausch und Tausch 1981, S. 381)

Die Fähigkeit, sich auf eine solche, manchmal existentielle Begegnung mit dem Klienten einzulassen, kann für die Therapeutin auch bedeuten, dem eigene negative Erlebnis mit ihm, zum Beispiel seine Unzuverlässigkeit bei der Einhaltung von gemeinsamen Therapieterminen, in angemessener Weise Ausdruck zu verleihen oder im Extremfall die Therapie in Frage zu stellen. Positive Wertschätzung meint also eher eine seelische Grundhaltung der Therapeutin sich selbst, der Klientin und der aktuellen Situation gegenüber. Diese Grundhaltung bleibt im Kontext der Therapie auch dann bestehen, wenn der therapeutische Kontakt unbefriedigend werden sollte, und bildet die Grundlage für ein klärendes, therapeutisch wirksames Gespräch. Die Haltung der positiven Wertschätzung erinnert in dieser Hinsicht sehr an die tiefe, meist lebenslange Hinwendung von Eltern zu ihren Kindern, die unter einer strengen oder sogar ablehnenden Haltung verborgen sein kann. Deshalb ist für Therapeuten die psychotherapeutische Verarbeitung der eigenen Elternbindung für die Entwicklung von positiver Wertschätzung von besonderer Bedeutung.

5.3.2 Echtheit (Autentizität)

Eine menschliche Haltung, die von Echtheit und Wahrhaftigkeit geprägt ist, hat es nicht nötig, sich hinter Floskeln oder eingefahrenem Rollenverhalten zu verstecken. Neurotisch-ängstliches Abwehrverhalten gegenüber fremden oder eigenen Gefühlen kann in der Therapie zugunsten einer wahrhaftigen Kommunikation fallen gelassen werden, wenn die Therapeutin selbst diese Haltung durch ihr eigenes Verhalten anstoßen kann. Ein spontaner

emotionaler Ausdruck, dessen Inhalt mit dem Tonfall der Stimme, der Mimik und der Gestik übereinstimmen, fällt in dieser seelischen Haltung leicht. Die daraus in der Therapie erwachsende Stimmung schafft einen Rahmen, in dem auch negative oder verborgene Gefühle angesprochen werden können.

Viele Therapeuten vermeiden diese Grundhaltung, wenn es um die Spiegelung so genannter negativer Emotionen, wie tiefer Trauer, schäumender Wut, Hass oder anderer Gefühle geht, weil sie ihren eigenen Gefühlen in dieser Hinsicht noch nicht tief genug ins Auge geschaut haben. Besonders Kunsttherapeuten neigen dazu, mit ihren Klienten in der nonverbalen Sprache des ›schönen‹ Kunstausdrucks zu bleiben. Sie lassen sich oft nicht genug auf eine Begegnung mit den belastenden Gefühlen der Klientinnen ein. Der therapeutische Kontakt wird dann oberflächlich, idealisiert oder bricht ab, weil die Klienten sagen, dass ihnen die Therapie nichts bringe.

Ich werde manchmal gefragt, wie ich es denn aushalte, so intensiv und viel mit den zum Teil massiven Problemen meiner Klienten konfrontiert zu sein. Meine Erfahrung ist, dass ich mich bei dieser Arbeit nur erschöpft oder unzufrieden fühle, wenn ich mich nicht tief genug mit dem therapeutischen Prozess verbinden kann. Wenn ich mich jedoch vollständig auf die seelische Bewegung meiner Klientinnen einlasse, habe ich Teil an ihrer Entlastung, ihrer Erleichterung und tiefen Einsicht oder emotionalen Befreiung.

Die wahrhaftige Haltung des Therapeuten ermöglicht es Klienten, Vertrauen in die Therapiesituation und den Therapeuten zu entwickeln. Die verbalen Äußerungen der Therapeutin werden dann als übereinstimmend mit ihrem nonverbalen Verhalten erlebt. Das eigene, selbsterforschende Verhalten der Klienten kann sich nur auf dieser Vertrauensbasis entwickeln. Jede Form der Betulichkeit, des übertriebenen Sorgens oder der übermäßigen Provokation sind hier abträglich.

Therapeutinnen sind aufgerufen, im therapeutischen Kontakt ihre Grenzen wahrzunehmen und an ihnen zu arbeiten. Jede emotionale Erkenntnis oder Einsicht wird mit der Zeit alt und kann nicht ständig stereotyp wiederholt werden. Im Gegenteil, das Gefühl der emotionalen Echtheit entsteht gerade dort, wo Emotionen im aktuellen Kontakt neu geschöpft und zum Ausdruck gebracht werden können. Auch das Schweigen kann in einer speziellen Situation als mehr oder weniger authentisch erlebt werden.

5.3.3 Einfühlerndes, nicht wertendes Verstehen

Für Therapeutinnen geht es in der therapeutischen Situation darum, eine Haltung zu entwickeln, in der sie sich fortwährend darum bemühen, die Gefühle, Motive, Wünsche und Werthaltungen der Klienten zu verstehen. Grundlage für dieses Bemühen ist das Beziehungsangebot des Therapeuten, bei dem vor allem zu Beginn einer Therapie, aber auch innerhalb jedes einzelnen Schrittes beider, der Klientin und der Therapeutin, die seelische Innenwelt

der Klientin weitgehend unbekannt ist. Die Therapeutin unterstützt den Klienten dabei, die eigenen Gefühle immer ausführlicher zu verbalisieren, indem sie mit eigenen Worten wiederholt, was sie von den Erlebnisinhalten der Klientin verstanden hat, ohne diese zu bewerten.

Wir gehen im Allgemeinen davon aus, dass andere Menschen die Gegenstände und Ereignisse unseres Lebens in ähnlicher Weise wahrnehmen und verstehen. Tatsächlich filtern wir in sehr unterschiedlicher Weise die für uns wichtigen Erlebnisse und Objekte aus dem riesigen Wahrnehmungsangebot der uns umgebenden Welt und geben ihnen eine für uns spezifische individuelle Bedeutung. Auch wenn unsere Wahrnehmung von Gegenständen, zum Beispiel einer Gabel oder eines Autos, in der Tatsachenbeschreibung übereinstimmen, können sie für den Einzelnen einen sehr unterschiedlichen Erlebniswert besitzen. Auf die gleichen Sinnesreize reagieren Menschen deshalb in sehr unterschiedlicher Weise. Daher unterscheidet sich unsere eigene Erlebniswelt, unsere empfundene Realität deutlich von der anderer Menschen. Sie kann nur vom Individuum selbst erlebt, empfunden und wiedergegeben werden.

In der Therapie steht die Innenwelt der Klientin im Mittelpunkt des Gesprächs. Sie ist der Therapeutin nur durch die sprachlichen oder nicht-sprachlichen Mitteilungen des Klienten zugänglich. Um die fremde Innenwelt zu verstehen, bleibt der Therapeutin auf der sprachlichen Ebene zunächst nur das intensive Hinhören und Fragen. Ihr Wissen tritt dabei in den Hintergrund, ebenso die eigene Weltsicht und Bewertung des Gehörten. Obwohl der Sinn des einfühlenden, nicht wertenden Verstehens für jeden Therapeuten leicht zu verstehen ist, fällt es in der Praxis eher schwer, vor allem dann, wenn die Therapeutin zu einer rein intellektuellen Welt- und Lebensansicht neigt, die der Tatsachenwelt mehr Realität und Bedeutung beimisst als der Realität der Innenwelt der Klientin.

Aus der Körperpsychotherapie wissen wir, dass sich hinter einer materialistischen Lebenshaltung meist eine Traumatisierung der frühen vorsprachlichen Lebensgeschichte verbirgt, in der die gefühlte Innenwelt nur in so weit als wirklich akzeptiert wird, wie sie mit dem bestehenden Welt- und Tatsachenbild übereinstimmt. Eine gefühlsmäßige Modulation ist dann nicht oder nur eingeschränkt möglich, weil sonst unbewusste, beängstigende Gefühlsinhalte an die Bewusstseinsoberfläche dringen und nicht mehr kontrolliert werden können.

Was also sind die Wünsche, Bedürfnisse, Ziele des Klienten in der Therapie? Warum kommt er? Womit kommt er gerade heute? Nehme ich seine Anliegen ernst? Wie genau fühlt sich die Klientin in einer erlebten Situation? Was erlebt und fühlt sie, wenn die Therapeutin etwas gesagt hat? Darf sie auch Kritik am Therapeuten äußern oder eine unterschiedliche Meinung vertreten? Was genau ist ihr wichtig? Welche Bedürfnisse verbergen sich hinter

ihren Äußerungen? Ist es die Sehnsucht nach Anteilnahme oder eher Zuwendung? Oder spielt das Bedürfnis nach Anerkennung eine wichtige Rolle? Welche Worte berühren mich als Therapeutin besonders?

Häufig kommt es schon durch das intensive Zuhören und interessierte Fragen der Therapeutin zu einer tiefen seelischen Entlastung des Klienten, die in sehr kurzer Zeit zu einer Klärung seines Fühlens und Wollens und der Verarbeitung tief liegender Probleme führen kann. Dabei ist es sehr hilfreich, wenn der Therapeut der Klientin mitteilt, was er von ihrem Erleben verstanden hat, ohne dieses Erleben einer Bewertung zu unterziehen.

Wenig hilfreich sind oberflächliche Äußerungen wie: »Ich verstehe...«. oder: »Ich habe auch so etwas Ähnliches erlebt...« Auch das Heucheln von Interesse oder Verständnis, das reine Analysieren, Diagnostizieren oder Interpretieren der Erlebnisse des Klienten hat wenig mit einfühelndem Verstehen zu tun. Schweigendes, passives Zuhören oder eine Verständnis heischende Haltung von Güte und Freundlichkeit führen in der Regel eher zu einem oberflächlichen therapeutischen Kontakt, in dem Klientinnen sich missverstanden oder alleingelassen fühlen.

Einfühelndes Verstehen ist ein aktiver Prozess der Hinwendung zur Erlebniswelt des Klienten, so wie er sich auf der Grundlage der positiver Wertschätzung und Autentizität in der Gegenwart ausspricht und von Augenblick zu Augenblick weiterentwickelt. In diesem unmittelbar gelebten Beziehungsverhältnis werden die Verwirrung und Angst, der Ärger und die Wut mitempfunden, als wären sie eigene Gefühle und Erlebnisse, ohne dass es zu einem Mitleiden kommt. Die Bewertung oder Wertfindung bleibt dabei weiterhin vollständig bei der Klientin. Einfühelndes, nicht wertendes Verstehen muss, ebenso wie die anderen Grundhaltungen, von Therapeuten geübt und möglichst durch Nachfragen mit Hilfe eines Fragebogens oder durch Feedback innerhalb einer Ausbildungsgruppe in seiner Anwendung überprüft werden.

Klientinnen, die im helfenden Gespräch in dieser Weise unterstützt werden, entwickeln ein für sie befriedigendes Beziehungsverhältnis zur Therapeutin. Sie fühlen sich akzeptiert und respektiert. Sie entwickeln eine größere Selbstachtung und wirken im Beziehungskontakt authentisch. Das auf dieser Basis entstehende Vertrauen in den Therapeuten ist die Grundlage für eine heilsame therapeutische Entwicklung.

Anne-Marie und Reinhard Tausch fanden in ihren Untersuchungen heraus, dass sich bei ihren Patienten durch die klientenzentrierten Gespräche auch die Fähigkeit verbesserte, sich zu entspannen, vermehrt auf die eigenen Körpersignale zu hören und mit sich selbst oder anderen sorgsamer umzugehen. Auch auf bestehende Schlafschwierigkeiten, Verspannungen, bei leichter Ermüdbarkeit und Erschöpfung, sowie häufige Kopfschmerzen wirkte die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie entlastend, auch wenn diese nicht der Grund für den Beginn der Therapie waren.

Das Gespräch in der Kunsttherapie – 5.4 ◆ über das Gebildete reden

In der Kunsttherapie nimmt das Gespräch zunächst wenig Raum ein. Im Vordergrund steht der künstlerische Ausdruck. Ein Bild entsteht, eine Tonplastik oder eine Zeichnung. Das Zwiegespräch findet nonverbal zwischen dem entstehenden Werk und dem Klienten statt. Das Werk ›spricht‹ sich aus, wird geliebt, akzeptiert, abgelehnt oder geschützt. Es wird von der Klientin bewertet und wird zum Spiegel ihres eigenen seelischen Erlebens.

Eine Klientin berichtet nach dem Malen: »Ich male einen blauen Fleck, er dehnt sich aus, ist dunkel. Ich möchte etwas Helleres, Strahlendes haben, deshalb male ich einige hellrote Flächen. Dabei werde ich aufgeregt. Das sieht aus wie Vögel oder Fische. Ich will die Fische nicht, sie würden versinken. Ich male Schnäbel, Augen und Flügel. Das Blau stört mich. Ich wische etwas davon weg. Die Flügel werden bräunlich. Der große Vogel schaut irgendwie traurig und ängstlich. Er ist aber nicht allein. Am Himmel ist das Blau auch leichter. Da möchte ich hin, wie der Vogel. Ich glaube das ist meine Sehnsucht. Darüber habe ich noch gar nicht nachgedacht. Jetzt fühle ich mich irgendwie leichter, ein bisschen froh.«

Nicht immer können sich Klienten so differenziert zu ihren Erlebnissen beim Malen äußern. Einführendes Fragen, positive Wertschätzung des vorhandenen Werkes, seiner Entstehungsgeschichte, seines Schöpfers und der damit verbundenen Gefühle eröffnen dem Malenden einen tieferen Zugang zu seinem Werk. Dabei kommen aktuelle und tief im Unbewussten verschüttete Erlebnisse und Empfindungen zur Sprache. Sie fließen in die Gestaltung der nächsten künstlerischen Arbeit ein. So entsteht ein Entwicklungsprozess, eine seelische Bewegung, die sich im Malprozess spiegelt und im Anschauen der Bilder immer wieder neu ausspricht.

Es kommt recht häufig vor, dass Klientinnen wissen möchten, wie die Therapeutin ihre Bilder bewertet, was sie darin sieht und was sie bedeuten. Ich antworte darauf nicht mit einer Bewertung oder diagnostischen Einordnung, sondern stelle Fragen zum Erlebnis, zu den damit verbundenen Gefühlen. Manchmal beschreibe ich auch das, was ich auf dem Bild sehe, ohne es zu bewerten. Eventuell beschreibe ich noch, was mir besonders auffällt, und lausche auf die Resonanz. Daraus ergibt sich meist von selbst das therapeutische Gespräch.

Eine Ausbildungsteilnehmerin hatte im Rahmen eines Malprozesses zum Thema Bauch und Becken ein Bild in trostlosen Schwarz-, Grau- und Ockertönen gemalt. Sie konnte mit dem Bild nichts anfangen und wollte es wegwerfen. Ich fragte sie nach ihren Empfindungen beim Malen. »Nichts«, sagte sie. »Ich habe schon bei den Körperübungen nichts gefühlt. Es fühlt sich so

hoffnungslos an. Ich gebe es auf. Ich finde das nur blöd. Es ist immer dasselbe: nichts.« Ich teilte ihr mit, dass sie gerade Gefühle geäußert hätte: Aufgebenwollen, Hoffnungslosigkeit, Ablehnung des entstandenen Bildes. Mir fiel auf, dass die Ausbildungsteilnehmerin in genau denselben Farben gekleidet war, was ich ebenfalls äußerte und was sie völlig überrascht zur Kenntnis nahm. Im Gruppengespräch teilten andere Gruppenteilnehmer mit, was sie auf dem Bild sehen konnten. Es entstand eine Atmosphäre von einfühlendem Verstehen für die Hoffnungslosigkeit und Ablehnung, welche die Teilnehmerin sich selbst und ihrem Bild entgegenbrachte. Die Bereitschaft der Gruppe, die angesprochenen Gefühle mitzufühlen und dadurch mit zu tragen, ermöglichten es der Teilnehmerin, diese Empfindungen als ihre eigenen anzuschauen und die darunter verborgene Wut, die sie gegen sich selbst richtete, zu entdecken.

Im Sinne des einfühlenden nicht wertenden Zuhörens und Verstehens analysiere oder deute ich als Therapeutin die Werke meiner Klienten nicht, sondern interessiere mich für ihre Empfindungen und Erlebnisse, frage nach und schildere in der Bildbeschreibung, was mir auffällt. Dadurch entsteht eine Gesprächsatmosphäre, die es dem Klienten erlaubt, seine eigene Innenwelt ins Zentrum seiner Selbsterforschung zu stellen. Seine Aussagen, Erlebnisse und Empfindungen kommentiere, erläutere oder ergänze ich nicht, sondern erforsche und erfrage sie gemeinsam mit ihm.

◆ 5.5 Zirkuläres Fragen nach Virginia Satir

Wichtige Anregungen zur Gesprächsführung kommen aus der systemischen Therapie unter anderem von Virginia Satir. Für die Kunsttherapie ist vor allem die Anwendung des zirkulären und hypothetischen Fragens von Bedeutung. Sie ermöglicht einen freien Dialog über Bildinhalte und ihre Bedeutungen, ohne die kritischen ›wunden‹ Punkte der Bilddarstellung direkt ansprechen zu müssen.

Systemisches Denken berücksichtigt die Tatsache, dass menschliche Beziehungen und menschliches Verhalten nicht auf eindeutig lineare Kausalzusammenhänge reduziert werden können. Neben den kausalen Wenn-dann-Bezügen erzeugt jede kommunikative Äußerung einen zirkulären Fluss neuer Äußerungen, die in sich potenzielle Anregungen oder Verstärkungen des gemeinsamen Kommunikationssystems tragen. Zirkulär betrachten wir vor allem die unterschiedlichen individuellen Erfahrungen und Erlebnisse, die wir austauschen, etwa so, als malten wir zusammen im Gespräch ein Bild. Ursache und Wirkung von Kommunikation wird aus systemischer Sicht zirkulär, das heißt sich gegenseitig bedingend und erweiternd aufgefasst.

und Joraschky (2007) einen strukturierten Fragenkatalog für die Nachbesprechung entwickelt, der hier im Wortlaut wiedergegeben wird:

- ◆ »Wie haben Sie sich beim Formen gefühlt?«
- ◆ »Wie würden Sie die Figur beschreiben?«
- ◆ »Was könnte die Figur erlebt haben?«
- ◆ »Wie könnte es mit der Figur weitergehen?«
- ◆ »Was gefällt Ihnen an der Figur und was nicht?«
- ◆ »Gibt es etwas an der Figur, das an Sie selbst erinnert?«
- ◆ »Was würden Sie an der Figur verändern und was würden Sie so lassen?«

Nach dem zweiten Körperbildskulpturtest werden zusätzlich folgende Fragen gestellt:

- ◆ »Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede fallen Ihnen zwischen Ihrer ersten und Ihrer zweiten Figur auf?«
- ◆ »Welche Unterschiede bestehen hinsichtlich der Proportionen, der Verbundenheit und der Vollständigkeit der Körperteile, der Oberfläche und der Haltung sowie des Gesamteindrucks, wenn Sie beide Figuren vergleichen?«

In erweiterten Fragebögen kann zusätzlich nach den einzelnen Körperteilen, dem Geschlecht und Alter der Figur und ihrer Raum-Orientierung gefragt werden. Auch die Frage, was man aus der übrig gebliebene Tonerde machen könne, kann wie alle anderen Fragen zu einem wertvollen Katalysator im Dialog mit dem Patienten werden.

Schizophrene Patienten formen die Figur oft in stark symbolisierter Weise. Ihre Figuren zeigen Fragmentierungen entsprechend ihrem bruchstückhaften und inkonsistenten Körpererleben. Mit geöffneten Augen bemühen sie sich, die entstandenen Teile zuzuordnen und dem inneren Zerfall ihrer Identität entgegen zu wirken. Diese Patienten suchen oft verzweifelt nach Halt und Orientierung am eigenen Leib, den sie dann immer wieder selbst berühren, um sich seiner zu versichern. Im Verlauf der Therapie werden im Körperbildskulpturtest die zunehmende Integration und Ich-Konsistenz sichtbar. Die im Test verlangte Gestaltbildung fördert die seelische Strukturbildung und kann in der Nachsorge im Rahmen einer ambulanten Kunsttherapie fortgesetzt werden, um eine vollständige Remission der psychotischen Restsymptomatik zu unterstützen.

Die Tierplastik 6.21 ◆

Die Tierdarstellung ist ein in der künstlerischen und kunsttherapeutischen Plastik viel gewähltes Thema. Viele körperliche und seelische Beschwerden lassen sich leichter in Form eines Tieres verkörpern als durch die direkte

plastische Darstellung. Überhaupt eignen sich Tiere vorzüglich als individuelle und kollektive Symbole für das menschliche Befinden. Im Kapitel 3.26 über das Malen von Tieren wurde dies ausführlich geschildert. Tiere können positive wie negative Themen verkörpern, ohne dass sich der Schaffende persönlich zu sehr offen legen muss. Sie können eine bedrohliche oder negativ besetzte Gestalt annehmen, binden diese Gefühle aber auch und setzen sie in der Tonplastik nach außen ab, was in vielen Fällen zu Gefühlen der Erleichterung und Lösung führt. Zusätzlich kann die Plastik auch an einen Ort getragen werden, an dem sie gut aufgehoben ist, vielleicht in einem für die Patientin sicheren Abstand. Mit einem Patienten habe ich sein Tier auch schon in einem Brunnen versenkt, um eine belastende Angst endlich zu begraben. In einem anderen Fall wurde eine negativ besetzte Wölfin aus Ton unter einem Baum im Garten so platziert, dass sie Wind und Regen ausgesetzt war. Die Patientin besuchte den Platz immer wieder, um zu beobachten, wie sich die Form langsam auflöste und fand schließlich die Kraft, aus den Tonresten ein kleines Frauenidol für ihre gute weibliche Kraft auferstehen zu lassen.

Als helfende Kräfte tauchen Tiere im Märchen und in tiefenpsychologischen Bildern auf. Ihr vitaler Symbolgehalt kann zu unentdeckten Kraftquellen im archaischen Teil unseres Unbewussten führen. In der plastisch-künstlerischen Gestaltung mit Tonerde dominiert die haptisch-erdhafte Wirkung des Materi-



als, was der Ausformung vitaler Tiersymbolik sehr nahe steht. Für eine durch depressive Grundstimmungen geprägte Ausbildungsteilnehmerin begann die Geschichte mit einem etwa handgroßen Bären aus Tonerde, der sein Maul erstaunlich deutlich zu einem lauten Gebrüll aufriss. Das Motiv des Lautgebens und die Aussprache ihrer wütenden Gefühlen in der Familie begleitete sie über ein ganzes Jahr, in dem sie die Kräfte sammelte, um die darunter liegende Hilflosigkeit und Trauer in den Blick nehmen zu können.

In der traumatherapeutischen Begleitung erscheinen innere Helfer häufig in Tierform. Sie können aus Tonerde, aber auch mit Pappmaché geformt und später bemalt werden. Im therapeutischen Dialog kann die Patientin über das Helfertier hilfreiche Imaginationen für ihren Bewältigungsprozess entwickeln. Die in der Kunsttherapie geschaffenen Tierfiguren können dann wie auf einer imaginären Bühne in einer Traumaexposition als Helferkräfte eingesetzt werden. Das künstlerische Tun führt traumatisierte Patienten aus der Statik einer manchmal viele Jahre bestehenden Ohnmacht heraus. Im Tun erlebt sich der Mensch als Gestalter seiner gegenwärtigen Welt und damit als Gestalter seiner selbst, denn handelnd nimmt er sich selbst wahr. Die künstlerische Umsetzung führt zur Vertiefung und Verstärkung von Imaginationen. Man kann sich ihr oft angstfreier zuwenden als der nur innerlich vorgestellten Imagination.



Menschen, die sich mit dem Imaginieren schwer tun, können sich ein Kunstobjekt, das sie hergestellt haben, leichter vorstellen. Deshalb kann die bildnerische Umsetzung auch als Hinführung zur Welt der Imaginationen dienen. Sie steht dann am Anfang eines therapeutischen Geschehens. Wer im Chaos innerer Überflutung einen Halt finden muss, kann dies durch plastisches Gestalten ordnen und differenzieren.

Tierplastiken können auch als ambivalente Gestalten mit widersprüchlichen Anteilen daherkommen. Dann bedarf es der therapeutischen Begleitung, um im Gestaltungsprozess jedem der widersprüchlichen Anteile seinen konstruktiven Platz zu geben. Bei schwer traumatisierten Patienten ist das künstlerische Gestalten nicht immer entlastend, besonders wenn die Patienten noch nicht gelernt haben, sich von belastenden inneren Bildern zu distanzieren. Dann muss das belastende Bildmaterial oder der negativ überfordernde Teil der Tonplastik zunächst an einen verschließbaren Ort verbannt werden, um Raum für die Gestaltung heilsamer und tröstender Wesen zu schaffen. Hier eignen sich für die plastische Umsetzung auch Nestszenen, die einen Raum von Schutz, Geborgenheit und Ruhe bieten. In dieses Nest können Keime der Freude, der Gelassenheit und Vitalität gelegt werden, die jeden Tag ein wenig wachsen dürfen und schließlich eine Tierform annehmen können.

In der Waldorfpädagogik dürfen Kinder ihre Tiere aus einem vorher aus Ton gebildeten Ei herausschlüpfen lassen. Man nimmt dazu so viel Tonerde, wie gut zwischen beide Hände passt und formt zunächst eine Kugel, die durch regelmäßiges Wenden und Drücken in einer Richtung langsam zum Ei wird. Welches Tier möchte da heute heraus? Zuerst das Köpfchen, dann der Bauch und schließlich wachsen aus dem Rumpf noch Flügel oder Beine heraus. Während einiger Tage kann so immer aufs Neue der Phantasie Raum gegeben werden. Die entstandenen Tiere können später in einer Landschaft ein Zuhause bekommen oder miteinander spielen. Das Ei ist wie die Nestform ein Urbild für Schutz und Geborgenheit, für die Kraft der Geburt und Erneuerung. Aus ihm darf sich das Unschuldig-Neue frei und ungehindert entwickeln. Jeden Tag gibt es eine neue Chance auf ein unentdecktes, neues Leben.

Anregung für die Auswahl eines Tieres kann man auch bei den Tiergestalten der Märchen, bei Tiergeschichten und bei den Krafttieren der Indianer bekommen. In den alten Stammeskulturen der Indianer hatte jeder erwachsene Mensch sein Helfertier, dessen Geist-Seele er um Rat fragen konnte. Wer sich ehrfürchtig und demütig der Mutter Erde und ihren Geschöpfen zuwandte, wurde von ihnen reichlich belohnt und mit der besonderen Kraft eines Tieres ausgestattet. Auch moderne Fantasy-Geschichten wie »Der Herr der Ringe« von J. R. R. Tolkien oder »Phantastische Tierwesen und wo sie zu finden sind« von Joanne K. Rowling sind voll von phantasievollen Tierwesen.

In einem Sommerseminar für angehende Kunsttherapeuten habe ich das Thema Tiere für die tonplastische Arbeit mit körperpsychotherapeutischen Übungen und schauspielerischen Szenen verbunden. Ausgehend von einer Wahrnehmungsübung und vertiefter Atmung wurde jeweils eines der Elemente Wasser, Luft, Erde und Feuer in Körperdarstellungen und Schauspielszenen übersetzt. Dann wurde gefragt, welches Tier die Teilnehmerin in dieser Lebenswelt finden und verkörpern kann. Dieses Tier wurde von ihr in einer Spielsequenz dargestellt und später in einer Tonplastik ausgeführt. So wurden über einen Zeitraum von zehn Tagen Wasser- und Flossentiere, Erd-, Kriech- oder Renntiere, Luft- und Flügeltiere, Wüsten- und Wandlungstiere gebildet. In morgendlichen Körperübungen wurden die Tiergesten mit individuellen Gefühlen besetzt und in frei erfundenen Geschichten schauspielerisch umgesetzt. Im zweiten Teil des Seminars sollten die entstandenen Tiere von jeder Teilnehmerin in der plastischen Arbeit in eine Beziehung zueinander gesetzt werden. Dadurch wurden Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Tiere sichtbar. Die entstandenen Tiergruppen erzählten erstaunlich tiefe und persönliche Geschichten, welche die Teilnehmerinnen noch längere Zeit als innere Leitbilder begleiteten. Den Abschluss des vierzehntägigen Seminars bildete eine Schauspielaufführung, bei der verschiedene Schauspielgruppen und Einzeldarsteller ihre weiterentwickelten Geschichten zeigen konnten.

Die diagnostische Betrachtung 6.22 ◆

Für die kunsttherapeutische Betrachtung ist eine gut geschulte Wahrnehmung der Tonplastik wichtig. Sie dient dem Kunsttherapeuten als Grundlage für das therapeutische Gespräch und ermöglicht eine differenzierte Fragestellung. Denn wie schon vorher beschrieben, reicht das kunsttherapeutische Werk allein niemals für eine Diagnose aus. Immer muss es im Kontext der Empfindungen und Erlebnisse des Patienten betrachtet werden. In den Fachkliniken kann die Tonplastik in der Therapeutenkonferenz mit den medizinischen und psychotherapeutischen Ergebnissen zusammen in die weitere Therapieplanung mit einbezogen werden. Sie belebt das Therapeutengespräch über einen rein intellektuellen Rahmen hinaus. Immer geht es um eine wohlwollende gemeinsame Betrachtung der entstandenen Werke, bei der nicht ihre Perfektion und Vollständigkeit im Vordergrund steht, sondern ihre Prozesshaftigkeit.

Für die therapeutische Beobachtung und Fragestellung bietet die folgende Übersicht eine Hilfestellung: