

Kunsttherapie

Therapeutisches Plastizieren



mit Focusing

Berühren, Begreifen, Fühlen

Arnika Rickert-Thies, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)
Klinik für Onkologische Rehabilitation
Universitätsklinikum Freiburg

KUNSTTHERAPIE mit FOCUSING: Berühren - Begreifen - Fühlen

von Arnika Rickert-Thies, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Suche dir einen Gegenstand, vielleicht magst du die Augen geschlossen halten.

Es ist Herbst. Ich wähle diese glänzende Kastanie und schließe die Augen. ...Wie fühlt sich das an? ...Kannst du das beschreiben?... und wenn du das als Ganzes nimmst: dein Spüren des Gegenstandes, alles was du darüber weißt...Vielleicht passt dazu so ein inneres Gefühl im eigenen Körper

So erlebte ich den Beginn einer meiner ersten Focusingprozesse und ich erinnere mich, wie diese Kastanie sich in meinen Händen angefühlt hat:

GANZ und RUND und doch WEICH und FEST.

In diesem Moment wußte ich : Focusing passt zu meiner Arbeit. Focusing passt in meinen *Werkzeugkoffer*. Focusing ist ein Werkzeug, das ich als Therapeutin in der Kunsttherapie nutzen kann.

Das wichtigste *Werkzeug* was ich wiederum in der Focusingtherapie gefunden habe ist die Empfindung von Freiraum. Freiraum, gespürt wahrnehmbar ist seit dem für mich wichtigste Antenne als Therapeutin, als Klientin und als Mensch in diesem Leben. Irgendwie hatte ich vorher davon noch nichts gehört und noch viel weniger: gespürt. Vielleicht passt zu sagen: ich habe gemerkt, wenn Freiraum da war. Dann gab es einfach Sein können, wohlig, entspannt, mich richtig fühlen, keine Bewertungen haben, mich so annehmen wie ich bin und die Anderen so annehmen wie sie sind.

Eugen Gendlin schreibt in seinem Buch: Focusing-orientierte Psychotherapie:

In der Psychotherapie kann es zwei Arten von Sackgassen geben. In die erste gerät man, wenn die Therapie ohne einen auf Erleben beruhenden Prozess nur aus Interpretation und Schlussfolgerung besteht. In der zweiten Sackgasse bleibt man stecken, wenn es zwar ziemlich konkrete Emotionen gibt, diese jedoch immer von neuem wiederholt werden.

(E.T.Gendlin, Focusing-orientierte Psychotherapie. 1996/Klett-Cotta1998)

Vielleicht passt zu sagen: Wenn ich im *Freiraum* bin und spüre, dass auch die Klientin sich im *Freiraum* befindet, werden diese Sackgassen nicht betreten, beziehungsweise durch das Erkennen von diesen Sackgassen kann sich wieder *Freiraum* entwickeln.

Freiraum ist Voraussetzung für kreativ- künstlerischen Ausdruck. *Freiraum* ist auch etwas, was ich mit Kunst in Verbindung bringe. Nur wenn *Freiraum* da ist, kann sich Ausdruck, Kreativität und Gestaltungskraft entfalten.

Künstlerisches Schaffen und Gestalten als Therapie: **Wie fühlt sich das an?**

Etwas selbst gestaltetes steht in direkter Verbindung zum eigenen Erleben. Focusing orientierte Begleitung kann mit einer Erlebnisqualität Kontakt aufnehmen, die hinter Bildern, Gestaltungen, Worten und Emotionen spürbar werden kann. Eugene Gendlin bezeichnet diese Erlebnisqualität „Felt Sense“ übersetzbar mit „der gespürte Sinn“. Es bezeichnet etwas noch Vages, nicht ganz Greifbares.

Künstlerischen Therapien bieten einen Raum an um *mit gespürten Sinnen* zum Beispiel Bilder, Skulpturen oder auch Gedichte entstehen zu lassen. Meine Erfahrung als Kunsttherapeutin ist, dass besonders im direkten Formen und Gestalten mit den Hände dieser Raum für eigenes inneres Spüren entsteht und von da ausgehend kann Focusing beginnen.

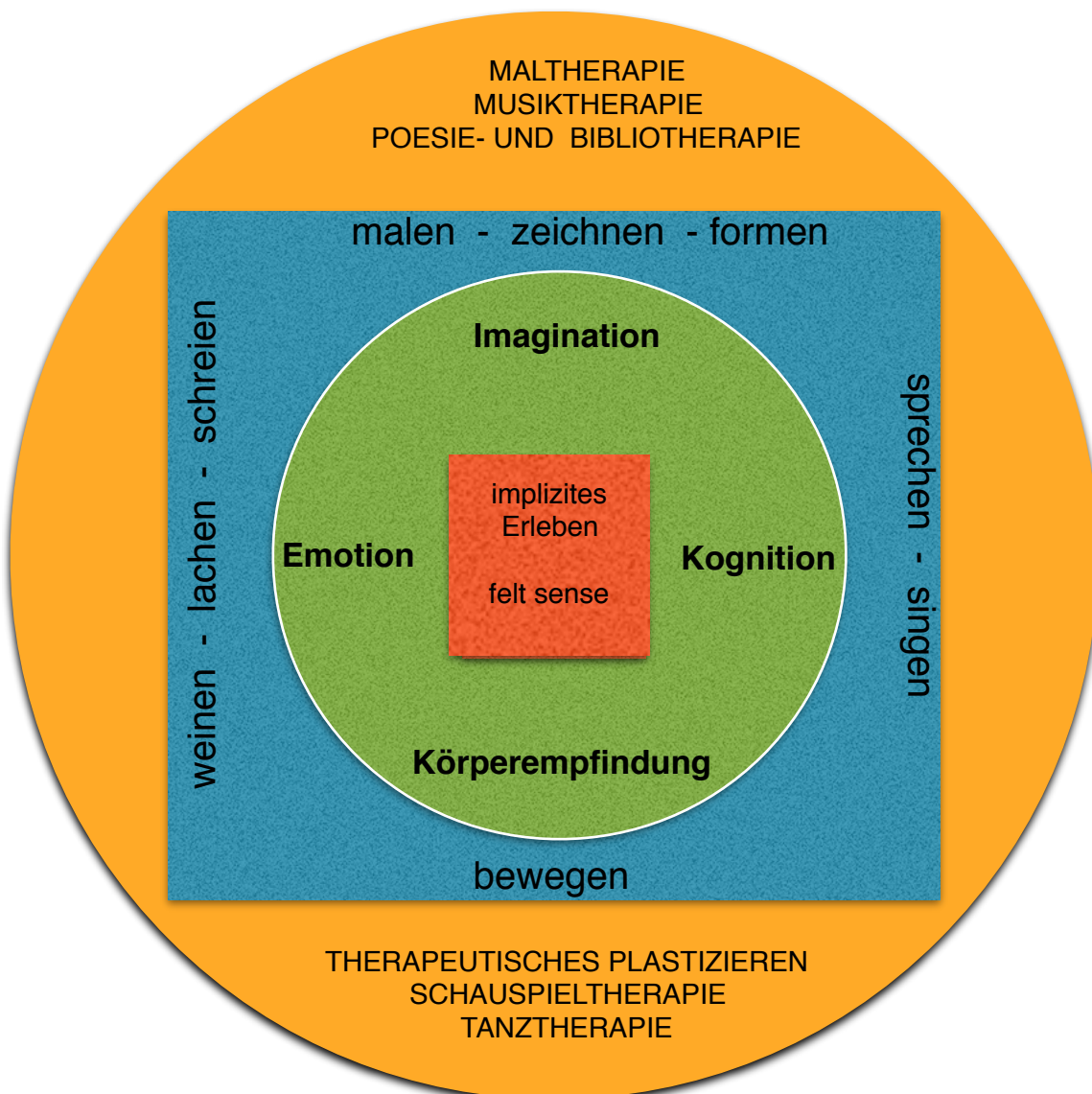
Focusing beschreibt eine absichtslose Hinwendung zu einem Teil von sich selbst.

Der Nährboden auf dem sich Focusingtherapie entwickeln sind Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Akzeptanz. Von da aus führen aufeinander folgende Focusing-Schritte durch einen therapeutischen Prozess. Gelingt Focusing, passen vielleicht am Ende einer Therapiestunde diese Worte: Ganz und rund und doch weich und fest zugleich.

Ohne ausführlicher Focusingtherapie zu beschreiben, versuche ich zu beschreiben wo und wie Focusingsschritte im Rahmen der Kunsttherapie einen Platz finden können.

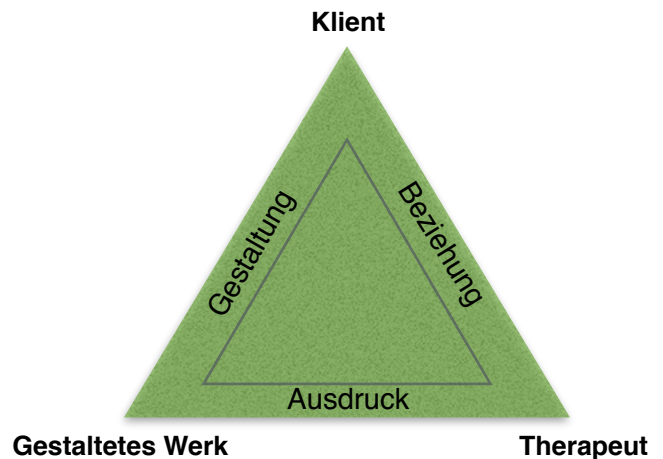
Erste Focusing Schritte bezeichnen Interventionen, die auf verschiedene Weise einer Einladung entsprechen, eine Einladung dazu einen neuen Raum zu betreten: etwas bisher noch nicht bewusstes darf sichtbar werden. Ich lade die Klientin also zunächst zum *Raum einnehmen* ein: Körperlich anwesend sein und damit auch Atmung und Sitzhaltung wahrnehmend. Passt der Platz, die Sitzhöhe, die Körperhaltung, der Abstand zum Therapeuten? Hier findet ein erster Schritt in Richtung „in Kontakt mit sich selbst sein“ statt. Nach diesem ersten Schritt: *Raum einnehmen* ist der darauffolgende Schritt: *Raum schaffen*. Rene Maas hat in seinem Artikel: Das focusing orientierte Gespräch festgehalten, was seine Kursteilnehmer mit *Raum schaffen* verbinden: Raum schaffen, um sich selbst vom Anderen zu desidentifizieren, Raum schaffen durch Differenzierung bestimmter Erlebnisse, Gefühle und Erwartungen und letztendlich Raum schaffen, indem man selbst die Rolle des Eigentümers, Besitzers einnimmt. (Arbeitsmaterial DAF)

Erst dann sind die Voraussetzungen geschaffen um einen *Felt Sense* zu spüren. Der *Felt Sense* ist eine körperlich spürbare Regung, zeigt ein implizites Erleben überwiegend nonverbal: Farbe, Form, Bewegung, Sprache oder Geste können im *Felt Sense* bemerkt werden und Ausdruck finden. Umgekehrt kann zu jedem expliziten Erleben einer Imagination, Kognition, Emotion und Körperempfindung ein *Felt Sense* entstehen. Ein damit Verweilen um diesem vagen Gefühl Zeit und Raum zu geben um sich zu entfalten, kann durch Anregungen des Therapeuten unterstützt werden. Dieses Gefühl ist nicht einfach gedacht oder schon viele mal wiedererinnert. Viel eher bezeichnet das ein vages Gefühl hier und jetzt in diesem Moment. Der Satz von Descartes: „*Ich denke, also bin ich.*“ erfährt eine Erweiterung: *Ich fühle, also bin ich.*



Künstlerische Therapien

Im Setting der künstlerischen Therapien wird von einer kunsttherapeutischen Triade gesprochen. In einem kunsttherapeutischen Prozess kommt zu der Klient -Therapeuten Ebene eine dritte Beziehungsebene dazu. Dieses kreativ-künstlerische Medium: z.B. ein gemaltes Bild, eine tänzerische Bewegung, eine geformte Figur, eine in Sand gestaltete Landschaft oder auch eine Textgestaltung. In dieser Triade werden in der Praxis drei Ebenen und ihre Beziehungen zueinander wichtig: das künstlerische Gestalten am Werk, die Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin sowie die Betrachtung des Werkes und die damit verbundene Wahrnehmung.



Ein Thema, eine innere Gefühlswahrnehmung oder die Selbstwahrnehmung von: „was ist jetzt gerade in diesem Moment..“ kann auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck kommen und ermöglicht einen erweiterten nonverbalen Erfahrungs- und Handlungsraum.

In künstlerischen Therapien findet Ausdruck und Selbsterkennung mit und durch verschiedene Erlebensmodalitäten statt. Während die Musiktherapie überwiegend den auditiven Sinn anspricht, basiert die Maltherapie eher auf dem visuellen Sinn.

Die Tanztherapie aktiviert Körperwahrnehmung und Bewegungsimpulse und das Therapeutische Plastizieren bewirkt einen inneren Zugang über die Haptik, bezieht also den Tastsinn, den Körperwahrnehmungssinn und den Gleichgewichtssinn mit ein.

Ausgehend von diesen jeweiligen Sinneswahrnehmungen kann das künstlerische Medium Zugang zum inneren Erleben ermöglichen um von da aus weitere Erlebensmodalitäten erfahrbar zu machen. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und die Wahrnehmung vom Gleichgewicht sind Sinnesmodalitäten, die uns als Menschen zur Verfügung stehen, die wir brauchen um von der Welt um uns herum zu wissen. Ein therapeutischer Prozess beinhaltet das Spüren und damit verweilen von etwas innerlich und körperlich wahrnehmbaren.

Die Erweiterung von Erlebensmodalitäten kann dazu beitragen, dass schon gespürtes und noch nicht bewusstes, körperlich bewusster erlebbar zu machen, letztendlich um zu mehr Selbstannahme (Selbstliebe) hinzuführen und von da heraus eigene Bedürfnisse und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Die Therapeutin kann für die jeweiligen Beziehungsebenen Anregungen geben und Raum für Ausdruck schaffen. So wird sich in einem therapeutischen Prozess die Therapeutin zeitweise zurückziehen, damit die Klientin ganz in die Gestaltung eintauchen kann.

Sie wird anregen das Geformte gemeinsam aus einem guten Abstand zu betrachten. Dabei kann sie einen eigenen Eindruck beschreiben oder weitere Gestaltungsimpulse anbieten. Die Klientin kann sich in der Wahrnehmung auf ihre Gestaltung beziehen: Was sehe ich dort? Wie fühlt sich das innerlich an, wenn ich die Form betrachte? Auch kann die Therapeutin ihre eine Resonanz für die Skulptur veröffentlichen.

Selten steht die Gestaltung selbst, also das Ergebnis im Vordergrund. Viel eher scheint die Entstehung und das Tun selbst Gegenstand der Wahrnehmung. Wie fühlt sich das an? Wie ist die Stimmung eines Bildes? Wie ist mein Gefühl zu dem was gerade entstanden ist?

Ruhig oder bewegt, schnell oder langsam, kraftvoll oder eher zart. Besonders im Gestalten mit Ton kann die Art der Berührung einen Teil sichtbar werden lassen. Berührung ist körperlicher Kontakt, überwiegend mit den Händen verbunden. In der Berührung kann zum Beispiel Kraft, Zartheit, Bewegung, Entschiedenheit, Schutz, Halt, Verbindung und Wärme ausgedrückt werden.

Ich fühle, also bin ich. „Wer inne hält, erhält inneren Halt“ (Laotse)

Bereits in der 8. Schwangerschaftswoche kann der 2,5 cm große Fötus auf Berührungsreize im Lippenbereich mit Körperbewegungen reagieren. Wenige Wochen später entdeckt das Ungeborene durch Greifbewegung seine nächste Umgebung und beginnt sich selbst zu begreifen. Der Tastsinn scheint die erste entwickelte Sinneswahrnehmung des Menschen zu sein. Lange bevor der Mensch hören und sehen kann, fängt er an durch tasten und berühren, sich selbst körperlich in einem begrenzten Raum zu spüren. Diese Berührung im Mutterleib, eine gefühlte äußere Begrenzung bildet die Grundlage für ein erstes Leibbewusstsein: Ich fühle, also bin ich.

Bereits Einzeller verfügen über ein Tastsinnessystem und haben so ein „Bewusstsein“ der eigenen Körperlichkeit und letztendlich ist der Tastsinn der einzige Sinn, der bis zum Tod bestehen bleibt. Ohne Tastsinneserfahrung ist der Mensch nicht lebensfähig und kann sich nicht weiter entwickeln. Wie wichtig Berührung und Körperkontakt ist hat Ashley Montagu schon 1971 in ihrem Buch: *Körperkontakt* dokumentiert, zu einer Zeit wo die Wichtigkeit von Kontakt und Berührung im Rahmen von Therapie noch weniger Aufmerksamkeit erfahren hat. Inzwischen sind die Zusammenhänge vom fehlendem Körperkontakt während der Entwicklung des Menschen und der Entstehung bestimmter Krankheiten belegt worden.

Das Bedürfnis nach Berührung beinhaltet berührt werden ebenso wie auch etwas selbst zu berühren. Wissenschaftliche Untersuchungen sprechen von schätzungsweise 300-600 Millionen tastsinnessensible Rezeptoren, die uns ermöglichen jederzeit Orientierung im Raum wahrzunehmen. Im mittleren Lebensalter können ca. 24 dieser Rezeptoren pro mm² in der Leistenhaut der Finger enthalten sein.

Martin Grunwald, Leiter des Haptik- Forschungslabors an der Universität Leipzig formuliert:

„Der aktive und passive Vermittler des psychischen Kontaktvermögens ist das Tastsinnes System des menschlichen Körpers, das immer auch gleichzeitig als Grenzflächenverwalter und Grenzreaktionskatalysator des gesamten Körpers fungiert...Das Tastsinnessystem ist Akteur und Verwalter jeder Handlung und jeden Kontaktes zu uns selbst und zur äußeren Welt... Es ist davon auszugehen, dass die Tast- Körpererfahrung eine basale Neurone Matrix im Gehirn des Neugeborenen hinterlassen, die einen zentralen Bezugspunkt zu allen anderen, später ausreifenden sensorischen Systemen darstellt.“ (Grunewald, M. Haptik: Der handgreiflich-körperliche Zugang des Menschen zur Welt und zu sich selbst.)

Während des Tastens wird ein Gegenstand, eine Fläche, ein Körper, berührt, gehalten und was vielleicht am wichtigsten ist bewegt. Eine Substanz wird zwischen Daumen und Zeigefinger leicht hin und her bewegt, die gleiche Bewegung die die Zunge beim schmecken ausführt. So lässt sich sagen: das worauf es ankommt ist ein „dazwischen“. zwischen Daumen und Zeigefinger, zwischen meiner Hand und deiner Hand, zwischen einem Gegenstand und den tastenden Fingern, zwischen einem Körper und einem anderen Körper. Grunwald entdeckte, dass der Tastsinn beim Fühlen winzige Pausen von 50 bis 100 Millisekunden einlegt. Dieses Innehalten benötigt womöglich das Gehirn um Informationen zu verarbeiten.

Auch Focusing versucht das „Dazwischen“ wahrzunehmen, zu benennen um letztendlich näher, bewusster und eindeutiger mit etwas sein zu können. Focusingprozesse leben vom „Inne halten“, um zu spüren: zu spüren wie ich gerade innerlich mit mir selbst bin.

Wichtiges Merkmal im Focusingprozess ist das Verlangsamten um Raum für das Dazwischen Spüren zu ermöglichen. Zwischen den Worten innezuhalten, um dem Bewusstsein Raum zu geben wie sich etwas innerlich, körperlich spürend anfühlt.

Berühren hat meist etwas mit spüren zu tun. Das Grimmsche Wörterbuch von 1862 beschreibt zum ersten Mal den Unterschied zwischen seelischer und körperlicher Empfindung und zeigt damit, dass Tastsinn und Emotion verbunden sind:

„Ich fühle deine Hand und empfinde Behagen sie zu streicheln.“

Berührende, bewegende und gestaltende Hände befähigen zu einem eigenen leiblichen Bewusstsein. Wenn ich berühre, werde ich selbst berührt. Sich selbst berührt wahrzunehmen, sich im Greifen selbst zu begreifen und sich in der Bewegung selbst als bewegt zu erleben kann die Verbindung von Tastsinn und Emotion beschreiben. Ich bin „berührt“ kann bedeuten innerlich gerührt zu sein oder peinlich berührt zu werden. Haptik beschreibt das Vermögen der Hände zu berühren, sich zu bewegen und etwas zu bewegen. Es umfasst die Fähigkeit zu greifen um etwas zu ergreifen, also auch zu handeln. Handfest bedeutet, wenn etwas sicher ist. Handlungsfähigkeit beinhaltet Selbstverantwortung und kann bedeuten etwas selbst in die Hand zu nehmen.

Das lateinische Wort für berühren heisst *tangere*. Etwas tangiert mich bedeutet auch es betrifft oder beschäftigt mich innerlich. Berührung bezieht Kontakt mit ein. Kontakt beschreibt ein gegenseitiges berühren. Taktvolle Berührung in der Therapie schafft Freiraum.

„Durch die Berührung werde ich meiner selbst inne, und dieser Selbstbezug wird nicht gedacht, sondern eben gespürt, mit starkem Gefühl begleitet. Durch die Berührung bin ich meiner und des anderen gewiss - wenn ich etwas berühre, bin ich mir meiner sicher..... Berührung ist bedeutsam für die Stabilität des Selbstgefühls....Berührung kann taktlos sein, sie kann taktvoll sein Freiheit lassen, aus Freiheit entstehen taktvolle Berührung.“

(Das Ringen um Nähe und Distanz:..dort, wo ich berühre, werde ich auch berührt. Prof. Dr. med. Joachim Küchenhoff, Lindauer Psychotherapiewochen 2006)

„Ich kann nichts mehr fühlen“

Künstlerische Therapie sind im Behandlungskonzept vieler Kliniken integriert. Musiktherapie, Kunsttherapie und Tanztherapie sind in Rehabilitationskliniken Teil der psychoonkologischen Begleitung von Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Im Rahmen einer 3-5 wöchigen Rehabilitation begleite ich Menschen, die nach oder während der medizinischen Behandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) wieder hin zu mehr Kraft, innerer Ruhe, Gesundheit und Selbstannahme finden können.

Viele Patientinnen leiden nach einer Chemotherapie unter Polyneuropathie. Polyneuropathien (PNP) sind generalisierte Erkrankungen des peripheren Nervensystems (PNS). Zum PNS gehören alle außerhalb des Zentralnervensystems liegenden Teile der motorischen, sensiblen und autonomen Nerven. Bei einer chemotherapieinduzierten Polyneuropathie sind am meisten die Nerven in Händen und Füßen betroffen, also die Nerven mit besonders langen Leitungsbahnen. Symptome sind: Abnahme des Tastempfindens, Taubheitsgefühl, Missempfindungen, Verlust der Tiefensensibilität, der Körperwahrnehmung und der Körperempfindung. Störungen der Grob- und Feinmotorik, verminderte Reaktionsfähigkeit und Verminderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Für die Patienten kann eine Polyneuropathie extrem belastend sein. Sie beeinflussen die Lebensqualität, deren körperliche Aktivitäten, das körperliche Empfinden und damit das gesamte Körperschema. „Ich möchte etwas mit den Händen machen, ich möchte etwas selbst gestalten...“ sind Ziele die Patientinnen im Rahmen eines Aufnahmegespräches in der Kunsttherapie beschreiben. Ich erfahre, dass die Missempfindungen durch Polyneuropathie sehr beeinträchtigend ist. Ich höre den Wunsch nach Raum für Selbstgestaltung und Handlungsfähigkeit. Oftmals sind nur die Fingerkuppen von der Nervenschädigung beeinträchtigt. So kann im Plastizieren mit Ton die gesamte Hand greifen, tasten und spüren. Das trägt mit dazu bei, dass Patientinnen hier trotz beeinträchtigender Polyneurapathie Material und Form spüren können. Dieses Spüren beschränkt sich nun nicht nur auf eine rein haptische Wahrnehmung. Etwas mit dem Körper gespürtes, kann auch Resonanz in der inneren Empfindung ermöglichen. Hier kann kreativ-künstlerisches Gestalten mit innerer Wahrnehmung gespürt die Selbstwahrnehmung sensibilisieren und zu einer körperlichen und gefühlsmäßigen Basis für Identität hinführen.

Therapeutisches Plastizieren mit Focusing

In der Kunsttherapie beschreibt das plastisch-therapeutische Gestalten bzw. Therapeutische Plastizieren den gestalterischen Umgang mit mehr oder weniger festen Materialien. Dazu gehört Stein, Holz, Ton und andere formbare Stoffe.

Im Therapeutischen Plastizieren wird Tonerde überwiegend mit den Händen in Gestaltung gebracht, verwandelt und entwickelt sich. Oberflächen und Hautbildung als Grenze zur Umgebung werden geformt und spürbar. In der Gestaltung kann Innenraum gebildet werden sowie Standfestigkeit und Gleichgewicht entstehen. Durch Tasten, Spüren, Sehen und Empfinden kann die Gestaltung Resonanz geben für Gleichgewicht, Ruhe und Bewegung, Standfähigkeit und Raumorientierung.

Die eigenen Hände können im Therapeutischen Plastizieren als handlungsfähig erlebt werden. Die Haut als rezeptives Sinnesorgan kann durch gefühlte Berührung wahrnehmen. Diese Berührung kann mit dem ganzen Körper gespürt werden.

An dieser Stelle kann die kunsttherapeutische Begleitung mit Focusing eine Verbindung erfahren. Zunächst kann aus der Imagination oder rein intuitiv gespürt eine Form entstehen, die nicht nur mit dem Auge erfassbar sondern auch mit den Händen spürbar wird.

Wie fühlt sich das geformte für die Hände an? Während die Hände das spüren: wie fühlt sich das gerade innerlich im eigenen Körper an? sind Fragen die den Einstieg für eine focusing orientierte Begleitung eröffnen.

Beispielhaft soll folgender Abschnitt beschreiben wie und wo Focusingschritte in der Kunsttherapie einen Platz einnehmen können um einen therapeutischen Prozess im Sinne von Entwicklung, Wachstum und Bedürfniswahrnehmung vorangetragen werden können.

Die Aufzeichnungen sind Möglichkeiten und zeigen weniger einen zusammenhängenden Prozess auf. Sie können exemplarisch als Einblicke verstanden werden. Die Bezeichnungen spezifischer Focusingschritte sind in Klammern oder *kursiv* gekennzeichnet.

Eine Patientin kommt in die Kunsttherapie Sprechstunde. Ich stelle eine meiner Eingangsfragen: „Was sind Ihre Ziele für die nächsten 3 Wochen hier in der Rehabilitation?“

„Ich möchte etwas mit den Händen machen.“ Sie bewegt dabei die Hände. „etwas selbst tun, mit meinen Händen selbst gestalten“.

Ich höre: „Sie möchte etwas selbst gestalten“. dabei sehe ich wie sich ihre Hände bewegen.

„Sie möchten etwas selbst gestalten?“ (*Saying back* und auch *Responding*)

Ich erfahre im Gespräch mit ihr, dass die Diagnose Krebs erstmal ein Schock war, sie sei dem Behandlungskonzept der Ärzte gefolgt. Chemotherapie, Operation, Bestrahlung. „Ich habe nicht wirklich selbst entscheiden können.“ Jetzt möchte sie selbst spüren, wie es weiter geht: beruflicher Wiedereinstieg, Beziehungen, Partnerschaft, eigene Bedürfnisse.

Ja, eigene Bedürfnisse: was möchte ich überhaupt? Was sind meine Bedürfnisse? Fragen, die sich viele Patientinnen nach der Diagnose einer schweren Erkrankung vielleicht öfter stellen.

Die Patientin formuliert in diesem Gespräch was sie nicht mehr möchte: immer nur für andere Sorgen, so viel Stress, alle wollen was von mir...ja ...ich brauche Zeit für mich....

Ich höre, was die Patientin nicht mehr möchte und wiederhole: Sie brauchen Zeit für sich selbst....

Einige Tage später die erste Stunde: Ein Klumpen Ton: formbare Tonerde, weich und nicht klebrig, standfest und formbar zu gleich. Zunächst steht wie in jeder Focusing Therapie der Freiraum im Vordergrund. Zunächst beziehe ich mich in der Regel überwiegend auf den räumlichen Freiraum: einen guten Platz finden, Sitzhaltung spüren, Körper und Atmung wahrnehmen, gegebenenfalls etwas verändern.....

Dann erkläre ich: Sie können nun Kontakt mit den Händen aufnehmen. Ich rege die Frage an: In welchem Abstand können Sie gut greifen? In welchem guten Abstand können Sie handeln, den Ton gestalten, bewegen und formen? (*Freiraum*)

Während die Gestalterin den Ton formt, nehme ich Sitzhaltung, Körperbewegung und Gesichtsausdruck der Klientin wahr. Verbale „Formulierungen“ werden oftmals auch mit einer Geste der Hände „geformt“. vielleicht sehe ich ein kraftvolles hineingreifen, vorsichtig tastende Hände an der Oberfläche, rhythmische Bewegungen, eher schnell oder langsam..... Sind es die Fingerspitzen, die Kontakt finden oder ist es die ganze Hand, die das Material spürt und formt? Sind eine oder beide Hände bewegt?

Vielleicht passt an so einer Stelle auch die Anregung inne zu halten, auch um eine Handlung oder Körperhaltung zu „markieren“ oder „Responce“ zu geben. Oder ich „lege das zunächst in mein gedankliches Körbchen“, das bedeutet wahrnehmen, meine Resonanz dazu spüren ohne zu veröffentlichen. Dazu gehört auch meine Beobachtung wie die Klientin am Anfang den Ton formt und berührt. Ich sehe z.B. ein hektisches, wie getriebenes Kneten und Formen, was zu Erschöpfung führen kann oder ein sich nicht trauen den Ton zu formen, ein an der Oberfläche herumtasten. Hier können strukturgebundene Verhaltensweisen sichtbar werden, die ich zunächst registriere und gegebenenfalls später meine Rückmeldung (*Responce*) darüber geben kann.

„Passt es vielleicht die Augen zu schließen und sich dem Gefühl der Hände anzuvertrauen?“ ...

„Vielleicht finden Ihre Hände so nach und nach eine Form, die sich gut anfühlt, eine Form die Sie selbst als stimmig wahrnehmen.“ Gibt es eine Stelle, die sich jetzt in diesem Moment gut anfühlt? Die Patientin findet einen Platz für ihre Hand oder für einige Finger. ...

Was ist das Gute an dieser Stelle? Sie formuliert: „Das gibt Halt.“ „Das gibt Halt“ (*zurücksagen*)

Wo genau ist das spürbar? ...Ist das schon genau so, wie es gut ist?... (*genauern*)

Vielleicht verschiebt die Pa. noch etwas Ton. Vielleicht fügt sie etwas dazu oder nimmt etwas von der Tonerde weg, so lange bis Sie Ihre Form als stimmig empfindet.

„Ist das Gefühl von Halt für die Hände jetzt genau so wie es gut ist? Ja.

Was ist das gute/stimmige daran? „Das ist richtig stabil, unverrückbar.“

So kann ein Focusingprozess in der Kunsttherapie anfangen:
Aus dem Unbegreifbaren scheint etwas begreifbares zu werden.

Ist ein Teil, eine sich gut anfühlende Stelle geformt, mit den Händen gespürt, können dafür Wort gefunden werden. (*Vergleichbar mit Freiraumübung: guter Ort im Körper finden*) :

Vielleicht mögen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten, wahrnehmen wie der Atem ein und ausströmt.... und wenn Sie die Wahrnehmung Ihrer Hände spüren: da ist etwas stabiles, unverrückbar.... Gibt es dazu ein passendes Gefühl in Ihrem eigenen Körper?

An einer anderen Stelle könnt es so weiter gehen: Ah, da ist so eine Handbewegung, möchten Sie da für einen Moment wahrnehmen... da ist so eine Bewegung der linken Hand? ...vielleicht passt das, diese Bewegung nochmal zu machen... ja...(*Markieren*)

Wenn diese Hand nun eine Stimme hätte? Was würde die denn sagen?.....(*Modalitätenwechsel*)

....Wie fühlt sich das innerlich an wenn Sie diesen Satz hören?....richtig stabil, unverrückbar...

Gibt es eine Situation in Ihrem Leben, die dazu passt?...

Wo genau ist dieses Gefühl: stabil und unverrückbar in Ihrem Leben wichtig?...

Da gibt es noch einen anderen Teil: während die linke Hand diese Bewegung macht: Wie fühlt sich die rechte Hand in diesem Moment an?

Hier wird durch *Parzialisieren* die Möglichkeit für Desidentifikation angeregt.

Wie jeder Focusingprozess geht auch diese Kunsttherapie Stunde mögliche Wege, die ich an dieser Stelle nicht weiter ausführe. Am Ende einer Therapiestunde steht dann ein Einsammeln, ein Integrieren, ein Empfangen und wertschätzen von dem Neuen was die Klientin innerlich mit ihrem Werkstück und deren Entstehung sowie mit sich selbst erfahren hat. Es gibt vielleicht auch etwas zu sichern um sich sicherer zu fühlen.

Beispiel einer Formveränderung in insgesamt 12 Therapiestunden:



Wunsch nach Öffnung



Wunsch nach Lebendigkeit, Bewegung und Stabilität



Wunsch nach mehr Raum, damit Entfaltung



Wunsch nach Halt

Im Gestalten von Skulpturen entstehen Figuren, dreidimensionale Gebilde, die letztendlich Körper sind. In der Wahrnehmung einer Skulptur trete ich selbst in Beziehung und zwar mit meinem eigenen Körper. Eine Skulptur kann Körperabbild sein und so Körperresonanz erleichtern.

Die Wahrnehmung einer Skulptur kann beschrieben werden: Stabilität oder Labilität im Stand, Gleichgewicht und Ungleichgewicht, Ausgewogenheit oder aus dem Lot geraten, bewegt oder eher ruhend, aufstrebend oder eher sich in die Fläche ausbreitend, umhüllend, angelehnt oder frei stehend, geöffnet oder umschlossen.

In der kunsttherapeutischen Gestaltung insbesondere im Formen von Skulpturen oder Skulpturen Gruppen tauchen spezifische Themen immer wieder auf.

Diese Themengruppen sind nach meiner Beobachtung vergleichbar mit den 5 Grundbedürfnissen in der Entwicklung eines Menschen wie sie Albert Pesso beschreibt:

1. Das Grundbedürfnis nach Platz
2. Das Grundbedürfnis nach Nahrung
3. Das Grundbedürfnis nach Unterstützung
4. Das Grundbedürfnis nach Schutz
5. Das Grundbedürfnis nach Grenzen

(Loenhard Schlenker, Pesso-Therapie, Klett-Cotta S.39-52)





Eine Skulptur nimmt einen spezifischen Raum ein. Eine Patientin nimmt sich viel oder wenig Material. Eine Form wirkt beispielsweise stabil, brüchig, kraftvoll, zart, schwer, leicht. Zwei Formen beziehen sich aufeinander: anlehnen, stützen, umhüllen, halten, tragen, wegdrücken. Raum einnehmen kann zum Ausdruck kommen. Sichtbar werden Begrenzungen und Verbindungen. Bezogen auf die Gestaltung können entsprechend zu den genannten Grundbedürfnissen Fragen im Gestalten mit Tonskulpturen etwa so lauten:

- 1: Welchen Platz gebe ich einer Skulptur? Wie viel Platz hat eine Figur in einem Raum oder in Beziehung zu einer anderen Figur? Wie viel Platz braucht eine Form bzw. zwei Formen zueinander? Wie wäre es gut, dass dieser Platz beschaffen ist? Was ist das Gute an diesem Platz?
- 2: Wie viel Material möchte ich mir nehmen, nehme ich mir, traue ich mir zu nehmen?
- 3: Wie wirken zwei Formen zueinander? Wie genau wäre Unterstützung gut? Was gibt Halt? Wie genau soll sich dieser Halt anfühlen? Was ist das Gute an diesem Halt?
- 4: Wie ist ein guter Schutz formbar? Wie viel Schutz braucht die Figur? Wie fühlt sich der passende Schutz an? Was ist das Gute an diesem Schutz?
- 5: Wie fühlt sich die richtig und stimmige Grenze an? Was ist das Wichtige an dieser Grenze?

Eine Figur oder Skulptur kann über einen längeren Zeitraum wachsen, entstehen, sich verändern um letztendlich im günstigsten Fall zu einem Ergebnis führen, dass als fertig, passend oder stimmig wahrgenommen wird.

Der Prozess dorthin kann mit all seinen Hürden genauso wichtig sein wie das entstandene Produkt. Eine entstandene Figur kann eine eher unbedeutende Rolle spielen, da der Entstehungsprozess die eigentliche Entwicklung beschreibt bzw. sichtbar macht.

Wie wäre es gut? Wie würde sich das passend anfühlen? Was braucht es um sich stimmig anzufühlen? Durch solche und ähnliche Fragen wird der Entstehungsprozess in eine Entwicklungsrichtung hin zu einem Ganzen, zu etwas was sich stimmig anfühlt geleitet.



Ein Teil vom Glück

„Man entwickelt sich, wenn sich der Wunsch zu leben und etwas zu tun, tief im Inneren regt, wenn sich die eigenen Hoffnungen und Wünsche regen, wenn die eigenen Wahrnehmungen und Einschätzungen eine neue Sicherheit in sich tragen, wenn die Fähigkeit wächst, den eigenen Standpunkt zu behaupten, und wenn man andere und ihre Bedürfnisse berücksichtigen kann. ...Es ist eine Entwicklung, wenn sich im Inneren etwas regt, dass lange unbeweglich und stumm, eingeschlossen und fast sprachlos war, und wenn die Lebensenergie in eine neue Richtung fließt.“

(Gendlin aus Focusing-orientierte Psychotherapie, Klett Cotta 1996, S.41)



Wie fühlt sich dieser Teil in mir, den ich hier *Das Glück* nenne innerlich an?

GANZ und RUND und doch WEICH und FEST.

Vielleicht passt diese Beschreibung von etwas was stimmig ist. Ich denke an die Focusingprozesse, die am Ende genau das in mir selbst spürbar gemacht haben. Damit verbunden ist auch ein Teil Ruhe, Einverständnis und Selbstannahme und letztendlich auch Selbst-Liebe.

Meine Erfahrung dabei ist, dass dieses Gefühl von Stimmigkeit in der Regel beidseitig wahrgenommen wird.

Wenn ein Prozess in eine gute Richtung, zu einem erhellenden Punkt führt, zu mehr Klarheit beiträgt oder Entscheidungen deutlich werden, ist das spürbar, spürbar in diesem Raum "dazwischen": zwischen Klientin und Therapeutin, zwischen zwei Focusingpartnerinnen.

Ich spüre noch einmal dieses erdähnliche Material zwischen meinen Händen. Trägt das auch dazu bei, dass sich etwas gut anfühlt? Ich berühre den Ton und kann mich dabei selbst fühlen. Ich forme den Ton und kann diese Form wahrnehmen, kann formulieren wie sich das anfühlt und innerlich spüren. Ja: *„Ich spüre, also bin ich.“* (Danke Johannes für diesen Satz)

In dem ich selbst berühre werde ich gleichzeitig berührt. Diese elementare Erfahrung, ohne die ein Mensch nicht lebensfähig ist, kann meiner Beobachtung nach Zufriedenheit und Glücksgefühle auslösen. Der Ton ist weich und formbar, fest und stabil zugleich. Ton ist Erde und schafft nach meiner Beobachtung die Möglichkeit für „Erdung“. Sich geerdet fühlen beschreibt das Gefühl in Kontakt zu sein mit sich selbst, in Kontakt mit der Erde, mit dem Boden, dem Grund von etwas. Den Dingen auf den Grund gehen beinhaltet auch den Prozess einer Therapie.

Ich erinnere mich an einen Film. Ein Dokumentarfilm. Dieser Film hat mich glücklich gemacht.

Was ist eigentlich das, was mich das Glück fühlen lässt? ...

...ja, dieser Film hat mich nicht in eine ergreifende Liebesgeschichte oder in einen spannenden Krimi entführt. Ich kann noch jetzt nach fast 9 Monaten in der Erinnerung sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen und damit auch mitfühlen mit den Dokumentarfilmen, den Tieren, die sie filmten, der Natur mit der die Tiere leben, unserem Planeten Erde auf dem all diese Wunder möglich sind und vielleicht auch mit dem Regisseur, der mir nicht mehr ganz fremd ist.

Und all das zusammen wird ein Ganzes: Rund und Weich zugleich, getroffen, betroffen, gefühlt und geliebt.

Das nicht mehr Fremde wird zum Vertrauten und da fängt etwas in mir zu schwingen an... ist das das Glück, das Glück zu fühlen, zu fühlen mit den Augen, den Händen, der Zunge, der Haut, mit dem ganzen Körper und dieses Glück hat mich gerührt, im Herzen berührt.

...und zu diesem Glück passt vielleicht zum Schluß ein Gedanke von Jorge Bucay:

„Vor kurzen habe ich begonnen, die wahre Liebe folgendermaßen zu definieren: als die uneigennützigste Aufgabe Raum zu schaffen, damit der andere sein kann wie er ist.“

(aus: Geschichten zum Nachdenken von Jorge Bucay, Seite 12)

Literatur:

- Bauer, Joachim **Warum ich fühle, was du fühlst** 2006
- Damasio, R. Antonio **Ich fühle, also bin ich** 1999
- Gendlin, Eugene T. **Focusing-orientierte Psychotherapie** 1996
- Kast, Verena **Freude, Inspiration, Hoffnung** 2008
- Kast, Verena **Mit Worten berühren**
Vortrag vom 18.4.2006 im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen
- Küchenhoff, J. **Das Ringen um Nähe und Distanz: ...dort, wo ich berühre, werde ich auch berührt.**
Vortrag vom 18.1.2006 im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen
- Levine, Peter **Trauma-Heilung, Das Erwachen des Tigers** 1997
- Maas, Rene **Das focusing-orientierte Gespräch** 2004
- Montag, Ashley **Körperkontakt** 1971
- Reddemann, Luise **Imagination als heilsame Kraft** 2008
- Reddemann, Luise **Überlebenskunst** 2006
- Schlenker, Leonhard **Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns** 2008
- Wiltschko, Johannes **Hilflosigkeit in Stärke verwandeln** 2010
- Wiltschko, Johannes **Ich spüre, also bin ich!** 2011
- Klaus Renn, Johannes Wiltschko **Ausbildung und Arbeitsmaterial vom DAF**
www.daf-focusing.de Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie
www.passionforplanet.de Film von Werner Schuessler

Diagramm Seite 2 in Anlehnung an Focusingausbildungsmaterial von Klaus Renn
Diagramm Seite 3 in Anlehnung an Wikipedia