

Vortrag „Was glaubst du eigentlich wer du bist.“

Dr. Simone Gaiss

Donnerstag, 4.1.2018 im Goetheanum Dornach

im Rahmen der Arbeitstage Kunsttherapie zum Thema:

‘Ich erlebe Dich, hörend, sprechend, denkend’

Ich freue mich ganz besonders heute den Abendvortrag anzusagen.

Wir hören gleich Frau Doktor Simone Gaiss.

Kunsttherapeutin in freier Praxis aus München.

Kunstpädagogin und Kinderkrankenschwester.

Sie leitet das Atelier „Kunst trifft Leben“ in München.

Simone Gaiss arbeitet in sozialkünstlerischen und entwicklungsfördernden Projekten, an Kliniken und in Schulen.

Sie ist Dozentin für Kunsttherapie an verschiedenen Hochschulen, sowie im erwachsenen Bildungskontext.

Wichtig für ihre kunsttherapeutische Arbeit ist ihr der intermediale Quergang zwischen Körper, Bild und Sprache.

Ihr Vortrag: „Was glaubst du eigentlich wer du bist.“ beginnt genau jetzt.

S.Gaiss.

Danke Johanna für die nette Anmoderation.

Herzlich Willkommen an Alle zu diesem Abend.

Zu diesem Abend, wo wir uns der Kunsttherapie widmen, der Kunsttherapie zwischen Körper, Bild und Sprache, den drei Ein- und Ausdrucksebenen des Menschen.

Ein besonderes Augenmerk richten wir im Vortrag auf den künstlerischen Einsatz sprachlich-kreativer Interventionsmöglichkeiten innerhalb der bildenden Kunsttherapie.

Diese Interventionen sind z. B. aus Ansätzen des kreativen Schreibens bzw. aus der Biblio- und Poesietherapie abgeleitet.

Diese Fokussierung passt zum Tagungsthema: `Ich erlebe Dich hörend, sprechend denkend´, respektive zu den oberen vier der zwölf Sinne, wie Rudolph Steiner sie beschreibt. Diese `geist-orientierten Sinne´ sind der Hörsinn, der Wort- und Sprachsinn, der Gedankensinn und der Ich-Sinn.

Die Interventionen aus der Biblio- und Poesietherapie erweisen sich besonders im Rahmen der Bildreflexion und -betrachtung als hilfreiche Instrumente zur Konzentration der Worte, um un- bzw. vorbewusste, verborgene, vielleicht chiffrierte Aspekte des individuellen Menschseins oder auch vorhandene Ressourcen, die sich im Bild zeigen zu Bewusstsein zu führen, diese verhandelbar zu machen oder auch, um mögliche Problembewältigungsstrategien sprachlich zu fassen und weiter zu entwickeln.

Die Biblio- und Poesie-Therapie eignet sich ebenfalls als Einstieg in den kunsttherapeutischen Prozess für Menschen, denen es schwerfällt, unmittelbar bildnerisch zu beginnen, z. B. aus Mangel an künstlerischer Erfahrung.

Innerhalb einer Schreibanregung gibt es immer einen angeleiteten Rahmen als Halt und Orientierung im Schreibprozess. Innerhalb dieses Rahmens besteht die größtmöglich greifbare Freiheit im sprachlichen Ausdruck.

Wir werden dies anhand einer kurzen Praxiserfahrung und des Fallbeispiels später erleben.

Im Kontext der bildenden Kunsttherapie entsteht immer wieder ein Ringen zwischen mindestens zwei Fragen: Einerseits danach, inwieweit, auf welche Weise und in welchem Maß das Wort und der sprachliche Ein- und Ausdruck sowie das therapeutische Gespräch sinnvoll integriert werden kann bzw. notwendiger Weise Einsatz finden muss und andererseits die Frage, inwieweit bewusst zugunsten des Bildes oder des Werkes auf umfängliche Worte verzichtet wird.

Dazu bestehen im Kollegium unterschiedliche Ansichten. Meiner Erfahrung entsprechend kann dies nur immer wieder für den Einzelfall je nach Klienten-Bedürfnis entschieden werden.

Sprache mit Freude vielfältig zu gestalten und zu empfinden, der eigenen, inneren Stimme und anderen zu lauschen, den eigenen Wortschatz zu pflegen und zu erweitern, die Fähigkeit, Gedankengänge klar fassen sowie nachvollziehen zu können, über schöpferisch entstandene `Formulierings-Schönheiten´ zu staunen und auch miteinander ins Gespräch zu finden regt sicher zu einem körperlich-seelisch-geistigen Oszillieren zwischen Phänomenen von Konzentration und Ausbreitung an, spiegelt den Prozess des Abwägens als Vorstufe von Entscheidungen, kann zu Selbst- und Welterkenntnis führen und veranlagt eine bewusste innere Haltung gegenüber sich selbst und seiner Umwelt, unterstützt Gelassenheit.

All dieser Fähigkeiten bedürfen wir in diesen Zeiten, besonders für ein friedliches Zusammenleben innerhalb einer bunt gewordenen Gesellschaft.

In der anthroposophischen Kunsttherapie sehen wir `Eindruck und Ausdruck´ als Kontinuum der beiden elementaren Wirkfaktoren.

Es geht in der Kunsttherapie darum, entlang der bewussten sinnlichen Wahrnehmung und Empfindung sowie der daraus resultierenden ästhetischen Erfahrung im professionell begleiteten, kreativen Gestaltungsprozess einerseits Belastungen zum Ausdruck zu führen und andererseits - möglicherweise gleichermaßen - hilfreiche Ressourcen zu entdecken, um diese Belastungen Schritt für Schritt , angemessen an die zur Verfügung stehenden Kräfte, zu bewältigen bzw. zu lösen.

Ein- und Ausdruck bedienen sich der Sinne als Tore zur Welt, zur Innenwelt des Menschen sowie zu seiner Umwelt. Die Sinne sind eine Art Seismographen für unser Befinden sowie für die Atmosphären um uns.

Beziehen wir uns auf die 12 Sinne, so steht unserer sinnlichen Wahrnehmung ein Netzwerk aus 4 physisch ausgerichteten, 4 seelisch ausgerichteten und vier geist-orientierten Sinnen zur Verfügung.

Sehen wir die sinnliche Wahrnehmung als ersten von sieben Lernprozessen, die im biographischen Lernen aufeinander aufbauen und deren letzter das kreative Schaffen ist, (vgl. van Houten), so bedarf es innerhalb der künstlerischen Therapien der Förderung, Anregung und Vernetzung aller Sinnesbereiche, um Kreativität und damit verbunden, nachhaltige Verwandlungsprozesse anzubahnen. Die Möglichkeit intermedialer Quergänge zwischen Körper-, Bild- und Sprach-orientierten Ansätzen liegt nahe.

Im Kontext anthroposophischer Kunsttherapie ergänzen sich Sprachgestaltung, Musiktherapie, bildende Kunsttherapie und Eurythmie.

Im Kontext anthroposophischer Kliniken ergänzen sich Therapeuten aus den verschiedenen Fachrichtungen häufig. Ein `Luxus`, der in klassischen Kliniken und auch in der ambulanten Kunsttherapie leider oft fehlt.

So geraten wir in ein Dilemma, denn wir haben mit `Menschen in ihrer Ganzheit` zu tun, die im Spiel zwischen Ausdruck und Eindruck, mehr oder weniger, über alle drei Ebenen - Körper, Bild und Sprache - lebendig und ansprechbar sind und deren Befinden entsprechend ihrer subjektiven Bedürfnisse angesprochen werden will.

So ist es in der Kunsttherapie immer wieder eine Anforderung, die Sprache, den Körper und die bildende Arbeit, die gestaltende Arbeit, die Zeitkünste und die Raumkünste zusammen zu bringen und diese in intermedialen Quergängen sensibel miteinander zu vermitteln.

Ja.

Dies als Vorrede und Orientierung - Sie verzeihen eventuelle Redundanzen.

Ich freue mich, dass ich heute Abend diesen Vortrag gestalten darf und möchte mich bei den Organisatoren herzlich dafür bedanken.

Wir haben drei größere Vortrags-Teile:

Am Anfang und am Ende würde ich gerne eine Schreib Anregung geben, die jede*r von Ihnen annehmen oder auch gut sein lassen kann.

Im Hauptteil werde ich exemplarisch anhand eines Falles, dem Fall von Klara, veranschaulichen, wie Versatzstücke von Biblio- und Poesiearbeit innerhalb der Bildenden Kunsttherapie immer wieder individuell bedeutsame Zusammenhänge zu Tage fördern und Aufschluss, Erkenntnis und Bewusstsein dafür veranlassen können. Ich möchte zeigen, wie Klara damit auf ihrem Weg weiter kam.

Jetzt stelle ich als erstes die Frage: „Was glaubst du eigentlich, wer du bist?“

Sie sind eingeladen, in den nächsten 3-5 min. entweder im Kopf oder auf einem Stück Papier Assoziationen und Resonanzen auf diesen Satz zu notieren, möglichst ohne Zensur, der Text ist zunächst nur für Sie selbst:

„Was glaubst du eigentlich wer du bist?“

//Drei -5 Minuten Arbeit//

Wenn Sie soweit sind, lesen Sie den Text einmal für sich selbst und markieren ein bis drei Stellen im Text, die Sie gerade besonders ansprechen.

Wenn Sie möchten, wenden Sie sich danach einer Nachbar*in zu und geben ein kurzes Statement ab.

„Ich bin...“

Vielleicht sagen Sie Ihren Namen, oder geben ein kurzes Statement zu dem, was Sie glauben, heute Abend zu sein.

Das Gegenüber hört einfach zu. Sie können das Zuhören, so gut es gerade geht, genießen.

Dafür bleiben jetzt ein, zwei Minuten.

//Ein, zwei Minuten Arbeit//

Jetzt lassen wir diese Runde zum Punkt kommen.

Danke!

Wenn wir darüber nachsinnen, wer wir eigentlich sind oder was wir sein könnten, was wir werden könnten, oder auch was wir einmal waren, vielleicht auch, warum wir zu dem oder zu der geworden sind, die wir heute sind, dann kommen wir in eine Art Strömen und Puzzeln.

Das haben wir auch gerade festgestellt, es ist wie eine Gedanken- bzw. Gefühls-Welle, die losgeht und solange es nicht unbedingt einen Kanal gibt, von dem wir ausgehen und von dem aus wir näher differenzieren, wer wir eigentlich sind, gibt es viele, viele verschiedene Punkte, wo wir ansetzen können.

Patienten, die zu uns kommen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene haben oft ein großes Problem für sich zu definieren, wer sie glauben, dass sie eigentlich sind.

In vielen Fällen liegt es daran, dass ein Trauma stattgefunden hat oder daran, dass zu einer bestimmten Zeit in ihrem Leben Dinge passiert sind, die sie in ihrer Entwicklung beeinträchtigt haben.

Bevor ich gleich näher auf Biblio- und Poesiearbeit eingehe, fange ich erst einmal an, das Initial für den Titel dieses Vortrages vorzulesen:

„Was glaubst du eigentlich wer du bist? So geht das nicht. Nicht mit mir.“

Sprach die Mutter früher, wenn Klara sich außergewöhnlich benommen hat.

Als ich sie heute, zehn Jahre später, fragte: „Was glaubst du eigentlich, wer bist du? Und was macht dich aus?“ antwortet sie: „Ich bekam es mit der Angst zu tun.“

Ich bin überrascht.

Nach einer kurzen Pause sagt sie: „*Ah. Ich fühl mich so oft wie eine gefrorene Seifenblase auf Schnee im Winter.*“

Ich bin ein zweites Mal überrascht über das Gehörte.

So begann vor ungefähr einem Jahr, ein kunsttherapeutischer Weg, in dem Schreiben und Lesen in Form von biblio- und poesietherapeutischen Ansätzen eine tragende Rolle spielt.

Diese Begebenheit zu Beginn, weil sie den Ausschlag für den Vortragstitel, 'Was glaubst du eigentlich, wer du bist?' lieferte:

und auch, weil sich darin zwei wesentliche Dinge von Bedeutung für das Thema dieser Tagung: 'Ich erlebe dich hörend, sprechend, denkend', zeigen:

Erstens wird deutlich, dass das Gehörte über die Art und Weise, wie es von der Absenderin, Klaras Mutter, ausgesprochen wurde, bei der Zuhörerinnen / Adressatin, Klara, eine Empfindung hervorrief, die unmittelbar von einer starken, emotionalen Resonanz begleitet wurde und zweitens zeigt sich, dass sich als Konsequenz aus dem Erleben der Betroffenheit und Ohnmacht des Mädchens weitere Gedanken und Vorstellungen bildeten, die in Klaras subjektiver Wirklichkeit wirksam wurden und die bis heute immer wieder Angst auslösen.

Für Klara scheint unter anderem das Verhalten ihrer Mutter in der Kindheit eine Irritation hinterlassen zu haben, die jetzt im Jugendalter zu einer besonderen Art von Selbstunsicherheit gereicht.

Klara ist von vielen Ängsten besetzt und geplagt.

Sie ist öfters Schulverweigerin und traut sich häufig nicht vor die Tür zu gehen, „*aus Sorge davor, es könne 'etwas Schlimmes' passieren.*“

Sie konnte nicht genau beschreiben, was Schlimmes passieren könnte.

Es spielten Trennungsangst und eine generalisierte Angstpersönlichkeit eine tragende Rolle.

Es zeigt sich weiter, wie Clara ihre Ressource nutzt, zunächst unbewusst auf den Punkt ihres Anliegens zu antworten, indem sie sagt: „*Ich bekam es mit der Angst zu tun*“ auf diese Frage: „Was glaubst du eigentlich wer du bist?“

Anschließend drückt sie ihr Empfinden bildhaft, uneindeutig, chiffriert, jedoch deutlich in einem Vergleich aus.

„*Ah. Ich fühle mich oft wie eine gefrorene Seifenblase auf Schnee im Winter kurz vor dem Platzen.*“

Sie macht mir damit ein Beziehungsangebot.

Es schwingt mit: „Frag mich doch bitte, was dies bedeutet.“

Jetzt öffne ich die Präsentation und zeige ein Bild, das sie mitgebracht hat, ein Foto.

Das Foto einer Seifenblase im Winter auf dem Schnee, die teilweise unten gefroren war und die sich oben noch in einem wässrigen, jedoch sehr gespannten Zustand befunden hat. Dieses Bild ist auf einem Spaziergang mit ihrem Vater entstanden.

Wir lassen dieses Bild auf der Leinwand sichtbar und kommen nachher auf Klara zurück.

Jetzt erläutere ich einige Punkte zur Biblio- und Poesiearbeit.

Biblio- und Poesiearbeit umfasst einerseits das Schreiben eigener Texten, von freien Texten, assoziierten Texten und andererseits das Verfassen von Texten, die nach einer bestimmten Form, nach einem bestimmten Rahmen entwickelt werden.

Es geht nicht nur um ein Schreiben von Text als Entlastung, sondern auch um ein Weiterverarbeiten und Ausdrücken der im Schreiben gefundenen Wegweiser für die eigene Situation.

Dazu werden die Rohtexte zunächst noch einmal still gelesen, die `Autor*innen´ entscheiden, welche Textstellen im Moment von besonderer Bedeutung sind und welche Textteile bzw. Themen sie vorlesen und damit mit-teilen wollen. Vielleicht auch , um darüber ins Gespräch zu kommen.

Es geht also auch um das sich Mitteilen über die Essenz aus diesen Texten in Gruppen.

Die Sprache fungiert als Instrument, kreativ Ausgedrücktes zu klären. Sprache kann einem in der Kunsttherapie entstandenen Bild bzw. Werk, eine Fokussierung geben.

Sprache schafft Zugang zu den Gedanken und Gefühlen der Menschen, die vorher z. B. in Bild gestaltet oder eine Körpererfahrung gemacht haben.

Für mich geht die Arbeit mit der Sprache und die bildnerische Arbeit Hand in Hand. Es ist nicht etwas, das sich gegenseitig ausschließt, sondern im Gegenteil ein sinnstiftendes Zusammenspiel.

Wenn wir Glück haben, schaffen wir es in der Kunsttherapie, entlang der Sinne zu schreiben und die bildnerischen Arbeiten ebenfalls entlang der Sinne zu entwickeln, d.h. Sinne und weiter die Lebensprozesse, Wesensglieder und die Dreigliederung in der Kunsttherapie zu berücksichtigen und in Verbindung zu bringen, ohne diese benennen zu müssen.

Sie werden mitgedacht als Anker für Ansatzpunkte in der Entwicklung und Ideenfindung für passende Übungen.

Am Beginn einer Biblio- und Poesiearbeit steht häufig ein assoziativer Schreibprozess von drei bis sieben Minuten, in dem anliegende Gedanken möglichst ohne Zensur frei fließend und relativ schnell und zügig aufs Blatt gebracht werden. Es entsteht im aktiven Schreiben mit einem Stift auf Papier ein sinnlicher Ein- und Ausdruck, wir stellen in dieser Aktion körperlich eine Verbindung zwischen Gehirn und Motorik her, verbinden Nerven-Sinnesprozesse mit Gliedmaßen-Prozessen und vermitteln dies durch ein Nachspüren des entstehenden Textes.

Stellen wir uns diesen Prozess körperlich vor, so ist dieses freie, assoziative Schreiben ist eine Art Aufwärmübung. Die Hand weiß danach, was sie jetzt zu tun bekommt. Die Schreiber*innen bestimmen individuell, welches Schreibtempo ihnen im Augenblick entspricht.

Es entsteht ein erster Text, der nicht leistungsgebunden betrachtet, sondern nur für die Autor*innen selbst geschrieben wird.

Bildhaft gesprochen entsteht beim assoziativen Schreiben ein geschützter Prozess des sich innerlich Ausweitens, des Ausbreitens im seelischen Resonanzraum. Es offenbart sich eine Möglichkeit, inneren Bewegungen, Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen auf die Spur zu kommen und der inneren Stimme zuzuhören, um sich anschließend 'in einer Art kreativem Protokoll' Notizen dazu zu machen.

Im Anschluss wird der Ersttext noch einmal für sich gelesen. Stellen, die gerade die höchste Resonanz auslösen werden markiert. Das können einzelne Wörter oder kleine Textpassagen sein.

Man kann sich fragen, welche Bedeutung diesen Worten oder Essenzen in der je aktuellen Lebens- oder Therapiesituation zukommen könnte. In diesem Prozess kristallisieren sich häufig persönliche Themen, die im weiteren Therapieverlauf bildnerisch oder auch in körpertherapeutischen Prozessen weiter behandelt werden, um daraus Schritt für Schritt Biographie und Zukunft neu zu veranlagern, d.h. im besten Fall kreative Erlebens- und Verhaltensstrategien zur Lebensbewältigung zu entwickeln.

Es gibt in der Biblio- und Poesietherapie viele Interventionen, die aus dem kreativen Schreiben entlehnt und für die Therapie weiter entwickelt wurden.

Gemeinsam ist diesen je ein Rahmen, der Halt und Orientierung im Schreibprozess gibt. Viele kennen sehr wahrscheinlich auch schreibspielerische Anregungen wie das Elfchen, den Schneeball oder das Ansetzen mit verschiedenen Stilmitteln oder Gedichtformen aus der Germanistik.

Das Elfchen ist ein 'fünfzeiliges Wortgedicht', in die erste Zeile ein Wort, in die zweite Zeile zwei Worte, in die dritte Drei, in die vierte Vier und in die fünfte nochmal ein Wort. Eine Anregung kann sein: assoziiere elf Worte zu deinem Bild, elf Worte, die dir jetzt dazu einfallen. Fülle sie einfach in diesen Rahmen ein.

Im Anschluss kann ein Wort herauskristallisiert werden, um über dieses Wort vielleicht in eine neue Thematik weiter zu kommen.

Alternativ kann für jede der 5 Zeilen eine passende Frage angeboten werden, die dann im Schreibprozess in konzentrierten Wort-Versatzstücken beantwortet wird.

Verschiedene Formen der Biblio- und Poesiarbeit sind der Germanistik entlehnt.

Es gibt z. B. aus dem Mittelhochdeutschen mehrere Gedichtformen, in denen immer wieder Wiederholungen erscheinen, z. B. das Rondell oder der Siebener.

Wiederholung stärkt die ätherischen Kräfte sowohl im Schreiben, wie auch im Hören und im mehrfachen Hören.

Wenn wir mit dieser Art von Gedichtformen und auch mit Fragen, die in diesen Gedichtformen vorkommen, arbeiten, dann wird die entstehende Poesie zu einem Gegenüber für denjenigen, der es schreibt oder auch für denjenigen, der zuhört. Es entsteht einerseits eine persönliche Verbindung zum Text, zum geschriebenen und gesprochenen Wort, und andererseits eine soziale Beziehung innerhalb der Schreib- und Lese-Gemeinschaft.

Ähnliche Formen und Möglichkeiten gibt es noch viele, darüber unterhalten wir uns gerne an anderer Stelle.

Der Vollständigkeit wegen, komme ich noch auf mögliche Grenzen oder Schwellen innerhalb der Biblio- und Poesiarbeit zur Sprache.

Die Ansätze eignen sich nicht für Menschen, die keine Lust haben zu schreiben oder die körperlich-seelisch-geistig nicht in der Lage sind, zu schreiben, zu lesen oder etwas

Fremdes zu hören. Diesen Menschen hilft als Einstieg in die Kunsttherapie vielleicht eher das Bild oder ein körpertherapeutischer Ansatz.

Wir halten fest:

Voraussetzungen für das Gelingen der Biblio- und Poesietherapie sind also Lese- und Schreibfähigkeit sowie die Bereitschaft zum und Interesse, Freude und Genuss am Schreiben.

Eine Schreib- oder Lese-Anregung braucht `ihren richtigen Zeitpunkt`.

Es gibt Menschen jeden Alters, die all die oben genannten Voraussetzungen zwar theoretisch erfüllen, denen es jedoch zunächst vielleicht nicht unbedingt geläufig ist, etwas zur Sprache zu bringen, zu Wort oder in ein Gespräch zu kommen. Sie brauchen eine sicher geführte Begleitung und tiefergehende, kleinschrittigere Vermittlung der Biblio- und Poesieanregungen.

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen fallen mir öfter Schwierigkeiten in der Artikulation auf und auch darin, klare Gedanken zu fassen bzw. sich in ihrem Ausdruck konzentriert zu fokussieren. Diesen Kindern kann niederschwellig und spielerisch ansetzende Biblio- und Poesiearbeit auf wirkungsvolle Weise helfen, das Lernen zu lernen und langsam mehr Freude an Sprache und Texten sowie an Begegnung und Austausch mit anderen zu entwickeln. Nicht selten verfeinern sich mit wachsender sprachlicher Ausdrucksfähigkeit auch die Konfliktlösungsstrategien der Kinder. Sie spüren mehr Selbstwirksamkeit und werden selbständiger.

Ich komme jetzt zur Fallvignette von Klara zurück. Darin zeigt sich Schritt für Schritt ein kunsttherapeutischer Weg im intermedialen Quergang zwischen sprachlichem Ein- und Ausdruck, körperlicher- bzw. Sinneserfahrung und bildhaftem Ausdruck.

Wir gehen weiter mit der Präsentation.

Ich werde zwischendurch einige von Klaras Texten vorlesen, um die Praxis exemplarisch zu veranschaulichen.

Zu Beginn erzähle ich kurz, wie Klara zur Kunsttherapie kam.

Also, Klara kommt auf Empfehlung des Schulpsychologen und gar nicht in erster Linie aufgrund ihrer Diagnosen. Die Diagnosen habe ich erst später erfahren. Der kunsttherapeutische Auftrag war zunächst, Klara dabei zu unterstützen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Ziele waren, Vertrauen in sich und die Welt aufzubauen und wieder Schulfähigkeit zu erlangen.

Klara ist sechzehn Jahre alt, Einzelkind, lebt bei ihrer Mutter in Starnberg, am Starnberger See und sie hätte gerne mehr Kontakt zu ihrem Vater.

Die Eltern sind getrennt seit Klara neun Jahre alt war. Die Trennung fand demnach in ihrer Rubikonphase statt und traf sie als kritisches Lebensereignis. Der Vater geht und sie muss, mehr oder weniger, bei der Mutter leben, obwohl sie eigentlich eine innigere Beziehung zu ihrem Vater beschreibt.

Die Mutter ist sehr leistungsorientiert und hat hohe Erwartungen an das Mädchen, ist berufstätig. Klara ist über die ganzen Jahre häufig alleine.

Der Vater ist Professor für Astrophysik und die Clara sagt: *„Er ist liebevoll, aber einfach busy und er ist weg.“*

Sie sieht ihn ab und zu, freut sich darüber und hätte gern mehr Kontakt zu ihm, *„mehr Austausch über die Dinge die in ihrem Leben passieren.“*

Klara ist groß, schlank, sie hat blonde, lange Haare, wirkt sehr zurückhaltend, dabei jedoch sehr wach, hat melancholische Züge und ist vielseitig interessiert, wenn man ihr einen Gesprächsanlass gibt.

Sie spricht zu Beginn der Therapie leise und zum Teil undeutlich, was sich relativ schnell deutlich verändert.

Sie geht in die zehnte Klasse Gymnasium, sie hat das Klassenziel der neunten Klasse relativ gut mit durchschnittlichen Noten erreicht, obwohl sie über ein halbes Jahr gar nicht in der Schule war.

Klara hat Lust zu lernen, sie bekommt zu Hause Nachhilfe und sie beschäftigt sich auch selbständig mit den Dingen, die ihr von Interesse sind.

Sie sagt von sich, sie sei Einzelgängerin, sie hat eine Freundin, die auch mit ihr in der Schule ist. Sie ist ihr wichtig.

Sie beschreibt, dass sie gerne Tagebuch führt, manchmal aber nicht so genau weiß, wie sie das machen kann, dass es nicht zu kurze und nicht zu lange Einträge werden.

Sie bemerkt, wenn sie die Einträge liest, dass es manchmal wie in eine Endlosschleife geht und dass sie im Tagebuch „*ziemlich viel lamentiert.*“

Dies war ein Initial für den Einstieg in die Biblio- und Poesie-Arbeit.

Klara wirkt ängstlich, vor allem, wenn neue Dinge auf sie zukommen und sie hat, aus psychiatrischer Sicht, eine generalisierter Angststörung, Schulangst.

Sie verweigert zeitweise die Schule und sie hat darüber hinaus Allergien, unlängst hatte sie in einer Paniksituation zum ersten Mal einen Asthmaanfall.

Das Verhältnis zur Mutter ist, was die Bindung betrifft, angeschlagen und Klara sagt, sie wünscht sich eigentlich eine alte, herzliche Mutter, statt dieser Mutter die ihr Leistungsdruck macht und eigentlich nicht so richtig versteht, um was es in ihrem Leben eigentlich geht, obwohl sie doch auch eine Frau sei, wie die Klara eben auch ein Mädchen ist.

Soviel Information zu Klara.

Schauen wir in der Präsentation weiter.

Ich fragte Klara, mit welchen Materialien sie gerne arbeiten würde, mit Aquarellfarben, mit graphischen Materialien, mit Graphit oder mit Ton.

Sie hat sich fürs Aquarellmalen entschlossen, hatte zunächst jedoch viele Vorbehalte, „*Wie fange ich da überhaupt an? - Ich habe das nie gemacht.*“

Sie wollte erst einmal wissen, wie man mit Aquarellfarben umgehen und wie man die Farben mischen kann.

Es war ihr wichtig, dass ihr das Malen gelingt.

BILD

Das war eine kleine Mischtafel, die sie sich selber gemacht hat, als kleinen Merktettel. Als sie diesen hatte, konnte sie anfangen zu malen.

BILD

Ihr Erstbild: *‘eine Farbstimmung, in eigener Wahl’*, war dieses Bild.

Nur diese eine Farbe, nur dieses ungemischte Zitronengelb, 50 auf 35 cm.

Sie konnte zunächst wenig direkt dazu sagen. Das war ein zweiter Anlass für Biblio- und Poesiearbeit als Ausweg aus einer Sprachlosigkeit, die bedingt war durch einen Mangel an Geläufigkeit über die eigenen Bilder zu sprechen.

Wir sehen, es braucht für viele Menschen einen Rahmen in der Bildbetrachtung, um auf den Punkt zu kommen und um nicht eine zusätzliche Frustration zu fördern in Bezug auf die Bilder und auf das, was gemalt wurde.

Wir haben dann niederschwellig angefangen mit einem Elfchen.

Das lese ich jetzt vor.

Sie schreibt elf Assoziationen zu diesem Bild in den Rahmen aus fünf Zeilen und elf Worten:

„Gelb

Tropfsteinhöhle, Lücken

Kein Boden nur

Himmel, Gelb leuchtet das weiß

an.“

Sie markiert das Wort: `Boden´

An dieser Stelle ist deutlich, wie die Ressource `Boden´, die sie eigentlich bräuchte, oder der es ihr eigentlich bedarf, in der Sprache zu Wort kam, ohne dass sie in dem Augenblick ein Bewusstsein dafür hatte.

Wir kamen danach ins Gespräch darüber, wie es ihr geht.

Sie erzählte mir, dass sie sich manchmal kaum aus dem Haus traute und sie sagt: *„Ich traue mich oft nicht aus dem Haus, weil ich Sorge habe es könnte etwas Schlimmes passieren. Draußen oder auch daheim, wenn ich nicht da bin. Es wird mir schwindelig und dann bleibe ich zitternd drinnen.“*

*Da könnte man jetzt jedes Wort aus dem Blickwinkel der qualitativen Forschung betrachten...

Wir gehen weiter zum Aquarell malen.

Sie hat ein Bild zu diesem Zustand gemalt und das sieht so aus.

BILD

Zu dem Gelb kommt das Blau und kommt dieser Türkiston und sie sagt: *„Wenn es mir schwindelig ist, wenn ich aus dem Gleichgewicht gerate, dann wird es mir schwindelig und dann kann ich mich nicht wirklich positionieren.“*

Im Anschluss daran haben wir entschieden ein Schreiben entlang der Sinne in Bezug auf den Gleichgewichtssinn auszuprobieren. Dies passt gut zum heutigen Vormittag, wo wir gehört haben: „...was sich im Gleichgewichtssinn veranlagt oder verbirgt, offenbart sich später in der Art und Weise sich auszudrücken und auch „...was sich im

Gleichgewichtssinn veranlagt oder verbirgt, offenbart sich als eine Grundlage für das Gehör.“

Klara balanciert im Prozess zunächst auf diesem Stück Seil entlang. Sie hat versucht, sich in Balance zu halten und dabei mitzubekommen, was körperlich bei ihr los war.

Das war eine interessante und aufschlussreiche Übung auf die ich jetzt gerne näher eingehen möchte.

Klara sagt: *„Manchmal komme ich aus dem Gleichgewicht. Dann spüre ich Schwindel. Dann kommt die Angst. Angst, dass etwas Schlimmes passiert.“*

Sie kann zunächst nicht beschreiben, was das Schlimme sein könnte, wovor sie Angst hat.

‘Das Schlimme’ bleibt vage.

Sie nimmt folgendes Angebot wahr, in Bezug auf dieses Tau: „Balanciere auf diesem Stück Tau und versuche, das Gleichgewicht immer wieder neu zu finden, wenn du aus deiner Balance geraten bist. Wo in deinem Körper kannst du bei diesem Spiel etwas wahrnehmen. Welche Erfahrungen machst du?“

Klara macht gerne mit.

Anschließend gab es eine Schreibanregung: „Schreibe deine Erfahrungen auf.“

Klara schrieb ihre Empfindungen und Erlebnisse auf und konnte ihre Erfahrungen in einem weiteren Schritt zu einem Kartentext verdichten. Sie schrieb eine Karte an ihren Vater. Sie beschreibt ihm darin ihre Erfahrung, aus dem Gleichgewicht und wieder zurück in die Ruhe und den Ausgleich, in die Balance gekommen zu sein.

Sie bittet ihren Vater um mehr gemeinsame Zeit und Kontakt.

Sie schreibt u. a.: *„Um das Gleichgewicht wieder zu finden, hilft es mir, Platz zu haben um mich herum. Die Wand darf nicht zu nahe sein und wenn ich mich bewege, geht Gleichgewicht leichter.“*

Sie äußert damit nach ihrem körperliche Erleben das Bedürfnis nach Raum und Bewegung, als gute Voraussetzung, in Balance zu finden.

Sie liest den Text laut vor und sagt, nachdem sie ihn auch noch einmal selbst laut gehört hatte: „*Ah, meine Arme finden Auswege beim Bewegen, dann komme ich zur Ruhe.*“

Sie hatte, aufgrund der spielerisch geführten Bewegung und der Bewusstmachung im Text beim Hören ein Aha Erlebnis.

Eine Erkenntnis über ihre Möglichkeit zur Selbstwirksamkeit, respektive zum Gleichgewicht halten, nämlich: „Ich kann mich selbst aus dem Ungleichgewicht zur Ruhe führen.“

Klara hat sich bewegt und ihr Gleichgewicht wieder gefunden. Sie kam anschließend zu Wort. Die basale Sinneserfahrung über den Eigenbewegungs- und den Gleichgewichtssinn fand Anschluss an die oberen Sinne, den Gehörsinn, Wortsinn und Gedankensinn.

Klara brachte ihr Befinden zur Sprache und verarbeitete in ihrem Text persönliche Bedürfnisse. Sie gewann in diesem Prozess Selbsterkenntnis.

Sie findet beim Hören ihrer Worte Sinn im Ausgesprochenen. Sie konnte sich aufgrund dieser kombinierten Sinneserfahrung selbständig ins Gleichgewicht bringen und hat erfahren, wie es ist, sich beim eigenen Wort zu nehmen.

Prägnant blieb in Erinnerung: „*Ich brauche Bewegung und ich brauchen den Raum für mich, um mich weiter entwickeln zu können.*“

Ihre Nervosität wird merklich weniger.

Die blasse Haut wird rosiger und sie bekommt ein differenzierteres `Pack-an´ beim Malen in den weiteren Prozessen.

Sie schreibt dem Vater eine Karte und schreibt auch, dass sie stolz darauf sei, dass sie ihm mitteilen kann, was sie da erlebt hat.

Sie sagt irgendwann: „*Ah, ich bin ein Mädchen, bei dem das offenbar so ist.*“

Was dann auch wieder die Brücke bildet, dass sie immer besser sagen kann, wer sie ist und wie es ihr geht, dass sie also adäquate Antworten finden kann auf die Frage: „Was glaubst du eigentlich wer du bist.“

Von Moment zu Moment.

Es fiel eine große Entlastung bei Klara auf und auch eine aufkeimende Freude beim bildnerischen Gestalten im Weiteren.

Klara äußert ihre Befindlichkeit in diesem Prozess, was ausdrückt, dass sie zum Lebenssinn Zugang hat, indem sie sagt: *„Ich komme aus dem Gleichgewicht, ich komme in Schwindel und ich bekomme Angst, so fühle ich mich dann.“*

Sie bringt sich bewusst ins Spiel mit dem Gleichgewicht und verbindet dabei verschiedene sinnliche Ebenen zu einer Gesamterfahrung.

Sie beschreibt diese Gesamterfahrung in Worten und sie verdaut und individualisiert ihre Worte, indem sie sie auf der Postkarte an den Vater verwandelt und nochmal aufs Neue fasst.

Sie adressiert ihre Gedanken an den Vater und wagt es mutig, den Vater auch im Sozialen anzusprechen, ihn um Hilfe, Fürsorge und Zuwendung zu bitten, was ihr vorher sehr schwergefallen ist, oder was sie gar nicht in Erwägung gezogen hatte.

Sie kann in diesem Prozess genießen, sich selber zum Ausdruck zu bringen.

Ich gehe jetzt innerhalb der Präsentation in schnelleren Schritten weiter.

Ein Ziel dieses Schreibprozesses in Klaras Kunsttherapie war auch, Zeit in Stille einzuräumen für seelischen Nachklang der ästhetischen Erfahrung des Balancierens, für das Individualisieren und Verdauen dieser Erfahrung.

Diese Zeit der Stille darf ein eigenes Tempo haben und kann eine Möglichkeit eröffnen zu einem selbst bestimmten Zeitpunkt und ohne Zeitdruck, Persönliches und Wesentliches zu äußern.

Die Stille gibt ebenfalls Zeit, körperliche Empfindungen sowie die ästhetischen Erfahrungen auch seelisch-geistig zu fassen und zu differenzieren.

Klara kann jetzt zum Beispiel beim erneuten Lesen dieser Texte auf ihre Erfahrung zurückgreifen.

BILDER

Etwas später ergänzt Klara vorgegebene Zeilenanfängen, die als Rahmen gegeben waren:

1. „Als ich einmal aus dem Gleichgewicht war...“

Sie ergänzt diesen Satz mit: „zeigte sich Angst.“

„Als ich einmal aus dem Gleichgewicht war, zeigte sich Angst.“

2. „Ich wünsche mir...“ sie ergänzte: „Mut.“

„Ich wünsche mir Mut.“

3. „Ich werde...“ sie ergänzte: „spielen und spazieren gehen.“

„Ich werde spielen und spazieren gehen.“

So entstand eine kleine Geschichte:

„Als ich einmal aus dem Gleichgewicht war, zeigte sich Angst.

Ich wünsche mir Mut.

Ich werde spielen und spazieren gehen.“

Wir gingen weiter, ich habe sie gefragt: „Hast du ein Bild wie ein Ort aussehen kann, an dem du Sicherheit fühlst.“ Die nächste Kunsttherapeutische Anregung ist ein Bild zum Thema: *‘Mein sicherer Ort’*

BILD

Es entsteht dieses Bild. Klara ist nicht einverstanden mit dem Titel: „Mein sicherer Ort.“ sondern sie sagt: *„Ein sicherer Ort.“*

Für sie sei es schwierig, sich einen sicheren Ort vorzustellen oder auch einen sicheren Ort zu finden, weil sie eben da immer mit ihrer Angst in Kontakt kommt.

Der sichere Ort scheint weit weg: *„Ich finde ihn unerreichbar, nicht greifbar. Obwohl ich ihn eigentlich kenne, einmal gekannt habe.“*

In diesem Ringen um Worte bemerkt sie, wie eine Erinnerung zurück kommt, in diesem Fall eine Erinnerung an das Spaziergehen mit ihrem Vater, wo sie das Gefühl hatte:

„Die Zeit des Spazierengehens in der Familie war die Zeit, wo wir gemeinsam Zeit teilen konnten und wo nichts anderes sich dazwischen geschoben hat.“

Diesen Rückgriff haben wir aufgenommen und sie hat mir so ein bisschen erzählt, wie das so geht mit dem Spazierengehen und es war immer deutlicher, dass sie einerseits eigentlich einen ganz großen Wunsch danach hat, wieder mehr spazieren zu gehen, wandern zu gehen, aber dass eben auch diese Schwelle besteht, sich vor das Haus zu bewegen und von der Angst eingenommen zu werden.

Zu dieser Zeit habe ich von den Klara gestellten Diagnosen erfahren. -
generalisierte Angst, Schulangst, Allergien und Asthma.

‘Das Spazierengehen’ war ein Moment innerhalb der Therapie, wo Klaras Bedürfnis danach einerseits sehr groß war und wo auf der anderen Seite ihre größte Blockade bestand.

Mir fiel an der Stelle die Spaziergangsforschung ein, die sich in den 80er Jahren aus der Soziologie und aus verschiedenen Architekturstudiengängen entwickelt hat und wo es darum geht, dem Spazierengehen ein besonderes Gewahrsein oder einen besonderen Fokus zu geben.

Was wiederum mit den Sinnen oder überhaupt der Förderung der Sinne gut in Verbindung zu bringen ist.

Ich habe einen kleinen Text dazu mit in die Therapie gebracht. Wir kamen ins Gespräch über diese besondere, fokussierte Form des Spazierengehens. Klara äußerte den Wunsch, erst einmal in den therapeutischen Einheiten spazieren zu gehen. Dies ließ sich umsetzen.

Wir haben den Luxus, dass uns eineinhalb bis drei Stunden pro Einheit zur Verfügung

stehen. Die Kombinationen `Spaziergehen und Malen´ und `Spaziergehen, Schreiben und Malen´ im Wechsel waren möglich.

Dieses Moment, in Bewegung kommen, draußen zu sein und fokussiert die Wahrnehmung in diesen Spaziergängen mit einzubauen, d.h. eigentlich ästhetische Forschungen zu betreiben, war das Initial dazu, dass Klara sich jetzt wieder traut, außer Haus zu gehen und dass es ihr oft wieder leichter fällt, in die Schule zu gehen.

Ich fragte Klara beim Spaziergehen einmal nach ihren Herzenswünschen, sie schrieb diese auf und packte sie in eine `Schatztruhe´. Ihre Schatztruhe war ein Glas mit einer Lichterkette drin, wo die Herzenswünsche zunächst im Verborgenen gefaltet lagen. Ein Wunsch, den sie mitgeteilt hat, war wieder: *„Ich wünsche mir, rausgehen zu können.“*

Daraufhin ist das nächste Bild entstanden.

BILD

Sie sagte dazu: *„Das ist Spaziergehen ohne Angst davor, dass mir etwas passieren könnte, unbeschwert rausgehen zu können.“*

Es folgten verschiedene Interventionen dazwischen.

Wir sind weiter gegangen, den Begriff des Spazierengehens individuell zu füllen.

Nicht nur mit den ersten Erinnerungen, die sie geäußert hatte, sondern über einen Dreischritt aus der Biblio- und Poesietherapie, die Lichthofmethode. Es ist eine Anregung, wo man zunächst beginnt in der Mitte eines Blattes einen zentralen Begriff von Bedeutung aufzuschreiben, um anschließend in konzentrischen Feldern zu diesem gewählten Begriff schrittweise frei zu assoziieren:

Im ersten Feld:

Was ich und andere zu diesem Begriff gut verstehen könnten. Was nachvollziehbar bleibt. - Definitionen, Synonyme, etc..., Hier wird zunächst das Kopfwissen abgefragt.

Die Inhalte des zweiten konzentrischen Feldes liegen für andere möglicherweise schon etwas mehr im Dunkeln, d.h. diese Inhalte und Assoziationen versteht vielleicht nur der / die Autorin selbst. Hier stehen Verbindungen, Metaphern, vielleicht persönliche Erlebnisse mit dem Spaziergehen hier oder mit dem Begriff.

Die Sammlung wird weiter und persönlicher. Hier wird das Herzwissen abgefragt.

Der dritte Kreis oder das dritte Befragen ist dann ein Befragen des 'Bauchwissens' oder der Konnotationen, die wir aus dem Unbewussten zu dem Begriff haben, den wir uns ausgesucht haben, den wir untersuchen wollten.

Wir sammeln und verbinden in dieser Methode das bewusst veranlagte Kopfwissen, das Herzwissen und das aus dem Unbewussten herrührende Bauchwissen.

Diese angewachsene Sammlung kann wiederum als Stoffgrundlage für eine neue, beliebig gewählte Textform gegriffen werden.

Der Brief wäre eine Möglichkeit oder man könnte einen inneren Anteil oder ein Gefühl einen inneren Monolog sprechen lassen, man könnte verschiedene Sinne miteinander sprechen lassen, die Nasenspitze mit dem Gehörgang in Verbindung bringen, etc...

Über diese Arten des Schreibens eröffnen sich Schleichwege zu uns selbst und zu unserer ganz subjektiven Interpretation des ursprünglich gewählten Begriffs, hier zum Spaziergehen.

Klara äußerte einen weiteren Wunsch:

„ Weite und Weite bis zum Horizont.“

Dies war der Moment innerhalb der Kunsttherapie, wo ich Klara zum ersten Mal wirklich emotional expressiv erlebt habe.

Sie sprach ihren Wunsch sehr deutlich und lebendig-feurig aus.

„Weite und Weite bis zum Horizont“, als würde sie gleich losgehen, um diese Weite für sich zu erschließen.

Im Kontrast dazu äußert sie: *„Manchmal erscheint es mir, als wüsste ich nicht, wohin ich überhaupt gehen kann, spazieren gehen kann. Dann fühle ich mich haltlos verloren und allein.“*

Wir begannen Wahrnehmungsspaziergänge je mit einem niederschweligen Sinnesfokus zu unternehmen.

Sie erzählt irgendwann: *„Es gab eine Zeit, da war diese Unsicherheit noch nicht.“* und ich frage sie, wohin sie damals gehen konnte.

Wir kamen zum Malen zurück.

‘eine Landkarte meines Lebens’, war die kunsttherapeutische Anregung als Resonanz auf das Gespräch beim Spazierengehen.

Eine weitere Frage war: *„Welche Orte gibt es in deinem Leben, die du gerne besuchen würdest und zu denen du Bezug hast.“*

Und eben die Frage, ob sie das in Aquarell malen möchte.

„Die Landkarte meines Lebens.“

Klara erzählte Vieles, bekam verschiedene Zugänge zu Dingen und Begebenheiten in ihrem Leben, zu Schwierigkeiten und auch zu Schönem.

Wir haben uns überlegt, wo diese Wahrnehmungsspaziergänge innerhalb des kunsttherapeutischen Rahmens weiter hinführen könnten.

Klara entschied sich, auch Zuhause zu Schreiben, in Form des Rondells. Das Rondell ist ein 7-8-Zeiliges reimloses Gedicht, in dem es zu jeder Zeile eine allgemein gehaltene Anregung gibt, die persönlich gefasst werden kann.

Das Vorgehen ist folgendermaßen:

Erste Zeile, in die erste Zeile kommt ein Ort, eine kurze Ortsbestimmung.

In die zweite Zeile kommt ein Tun an diesen Ort, `Was mache ich da?`.

In die dritte Zeile wird eine Frage assoziiert.

Bevor die vierte Zeile geschrieben wird, werden nochmal die ersten drei Zeilen gelesen und es kommt eine Resonanz daraus, also wie eine Art kleiner Rückspiegel in Zeile 4.

In die fünfte Zeile kommt eine kleine Perspektive, wie beispielsweise `ich wünsche mir zum Satzanfang...`, der dann ergänzt wird.

Die sechste und siebte Zeile wiederholen die zweite und dritte Zeile, das heißt, dieses `ich tue etwas an einem Ort` und auch `die Frage`.

Klara schrieb mehrfach pro Woche.

Das Schreiben zu Hause fungierte als Übergangsaktion zwischen den Therapiestunden.

Ich lese jetzt zwei der Rondelle vor, die zu verschiedenen Zeiten entstanden sind.

Damit wir gleich gemeinsam hören können, wie ein solches Gedicht klingen kann.

„An der Würm spazieren.

Ich schaue dem Wasser nach.

Wann kann ich so sorglos fließen?

Im Sommer traue ich mich hinein.

Ich werde schwimmen und genau an der Blütenburg aussteigen.

Ich schaue dem Wasser nach.

Wann kann ich so sorglos fließen?

Versprochen? Klara.“

Und ein zweites zu einer anderen Zeit entstanden.

„Im Stadtpark den Tieren auf der Spur.

Ich höre hin und finde Worte.

Gibt es ein Konzert?

Krähen Gekrächze weit oben.

Es fliegt ein Entenpaar.

Der Erpel schnattert laut

Die Spatzen, zetern und schwatzen.

Da wars. Ein Eichhörnchen springt quietschend über einen beschneiten Ast auf Augenhöhe.

Ich bin nun für einen Moment eine Schneekönigin.

Ich wage und freue mich, über dies draußen klingen.

Ich höre hin und finde Worte.

Gibt es ein Konzert?

Herzlich Klara.

Während dieses erste Gedicht für sie alleine zu Hause entstanden ist, ist das zweite Gedicht nach einem gemeinsamen Spaziergang entstanden.

Und das Hören, das Hinhören was denn passiert beim Spazieren gehen, war im Zweiten der Fokus.

Wir kamen zu verschiedenen nächsten Themen, z. B. zu `was mir Freude macht.`

Klara malte das Bild wirklich merklich mit Freude. Bei der Betrachtung stellte sie fest, dass eigentlich dieses Freie, dieses Fließen was wir auch im Gedicht gehört haben, für

sie oft von außen bedrängt wird... Wir sehen im Bild eine Manifestation dessen, was sie auch verbal beschreibt mit „den Ängsten, die von den Seiten kommen.“

Wir werden später zu einem ähnlichen Thema ein weiteres Bild sehen.

Klaras Thema war da: „*Eine Landschaft, in der ich mich gut bewegen kann. Eine Landschaft in der ich mich sicher fühle. Was mir Freude macht und ein wenig gegen die Angst hilft.*“

Nach dem Malen dieses Bildes sagt Klara in der Bildbetrachtung, sie glaubt, sie weiß jetzt ein bisschen mehr, wer sie ist.

Und sie schreibt Verschiedenes von sich aus auf:

„Ich bin eine junge Frau, der es manchmal schwerfällt einen Fuß vor die Tür zu setzen, aus Angst.

Angst vor Ungewissheit.

Ich brauche Ordnung, um mich freizulassen.

Ich bin eine junge Frau die gerne spazieren geht.

Und die im letzten Jahr, die Liebe zum Wegrand entdeckt hat.

Ich bin eine junge Frau, die lernen will.

Ich brauche meine Form.“

Mittlerweile geht Clara wieder häufiger, besser relativ regelmäßig zur Schule.

Die kunsttherapeutischen Einheiten finden weiterhin einmal im Monat und dafür ungefähr einen halben Tag lang, d.h. sie dauern etwa drei bis vier Stunden.

Weiterhin bleibt das Spaziergehen und dann das Überführen von Erfahrungen in Bilder und auch in Text.

Plastisches Arbeiten liegt Klara im Augenblick nicht.

Es ist bemerkenswert, wie Klaras Lebenskräfte zurückkommen und sich neu ordnen. Es fallen immer wieder deutliche Individualisierungsprozesse auf.

Klara betrachtet ihre Bilder immer wieder gerne und liest ihre Texte von Zeit zu Zeit nach, sie nimmt im Gespräch gelegentlich Bezug darauf.

Klara entwickelt auch Zuhause Gestaltungen in Eigenregie. Sie bringt die Werke mit, wenn sie diese besprechen möchte. Sie ist in der Lage intensive und gehaltvolle Gespräche zu führen und hat wieder mehr Kontakt zu ihrer Schulfreundin. All dies verhilft ihr Schritt für Schritt zu einem selbstständigen und mündigen Leben und auch zu erlebbarer Selbstwirksamkeit.

Klara hat neben der Kunsttherapie auch Erfahrungen mit Verhaltenstherapie und mit anderen gesprächstherapeutischen Verfahren.

Sie kennt aus früheren Zeiten Wirkung und Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, z. B. von Anti-Depressiva.

Klara sagt von sich selbst und für die Kunsttherapie:

„Ich glaube, das, was da passiert, ist eigentlich das Wirksamste in der Therapie. Kunsttherapie gibt mir den meisten Halt und die meiste Freiheit. Weil man nichts muss und doch so viel selbst mitgestalten kann. Hier habe ich nicht das Gefühl, es stimmt etwas nicht mit mir.“

In der Verhaltenstherapie gab es wohl Momente, in denen ihr gesagt wurde: *„Ja, dann gehen wir gemeinsam Spazieren,... oder: dann hast du jetzt den Auftrag nächste Woche dreimal kurze Spaziergänge zu machen.“*

Sie sagt: *„Aber das war leblos, jetzt ist es lebendig.“* und mit diesem Ausspruch: *„Aber das war leblos, jetzt ist es lebendig.“*, ist eigentlich das größte Kompliment das kunsttherapeutische Arbeiten gemacht.

Klara bemerkt selbst, körperlich, seelisch und auch was ihren Lebensmut betrifft, was ihr gut tut.

Ich bin gespannt darauf, wie Klaras Weg weiter geht.

Klara weiß, dass ich ihren Fall heute Abend hier vorstelle, sie hat dem zugestimmt.

Ich möchte ihr an dieser Stelle danken, dass sie ihre Therapiestrecke über ein Jahr für uns frei gegeben hat. Herzlichen Dank !

Es gibt zu Klara und ihrer Geschichte natürlich noch eine ganze Menge mehr zu sagen. Wir belassen es beim Gesagten und ich öffne jetzt den Raum für Fragen, die Sie gerne hier im Plenum stellen möchten. Im Pausengespräch oder überhaupt hier während der Tagung kommen wir gerne weiter ins Gespräch.

Gibt es Fragen?

„Mich interessiert. Ist das Einzeltherapie gewesen ja schon?“

Ja, es war Einzeltherapie.

„Und wer hat sie geschickt und wer hat es bezahlt?“

Klara kam auf Empfehlung des Schulpsychologen, der mit ihr zu tun hatte aufgrund ihrer Schulverweigerung.

Die Eltern bezahlen die Therapie vollständig. Es gibt keine Unterstützung dafür.

Das ist natürlich ein Privileg, das wir in der freien Praxis haben oder das finanziell unabhängige Menschen haben.

„Ich habe auch eine Frage, vielleicht geht es auch ohne das Mikro. Ich wollte etwas wissen zur Germanistik und war die Gedichtform aus dem Hochmittelalter. Gab es einen bestimmten Namen?“

Das ist das Rondell oder der Siebener, beide Bezeichnungen gibt es.

„Also meine Frage ist wieweit sie ständig Kontakt hatten mit den Eltern. War das ein Austausch, also haben sie immer berichtet, war Klara damit einverstanden und haben sie Einzelgespräche mit den Eltern geführt oder kamen beiden zusammen?“

Also, Klara ist sechzehn und sechzehn ist ein Alter, in dem die Jugendlichen auf alle Fälle informiert sein müssen, über Gespräche, die mit ihren Eltern stattfinden, und wo man auch schon ganz gut Gespräche führen kann mit den Eltern und den Jugendlichen gemeinsam.

Einzelgespräche mit den Eltern hatte ich nicht, außer ganz am Anfang, als der Kontakt angebahnt wurde, mit der Mutter und es gab einen Anruf vom Vater, nachdem er die Postkarte erhalten hatte, wo er nachgefragt hat, wie es seiner Tochter eigentlich geht, und wo wirklich ein aufrichtiges Interesse an den Dingen war, die in der Kunsttherapie stattfinden.

Und es gab während der ganzen Zeit zwei Situationen wo beide Elternteile, obwohl sie getrennt leben gemeinsam mit Klara an einem Tisch saßen und wo bestimmte Dinge besprochen werden konnten.

Da war ich eher in der Rolle der Moderatorin als Therapeutin und es ging nicht darum, dass ich den Eltern etwas über Klara mitteile. Mit sechzehn muss man beteiligt sein.

Dann vielen Dank Simone, beenden wir den Abend heute und freuen uns auf morgen.