

Dem Unaussprechlichen Gestalt geben – Vom Wert des symbolisch-imaginativen Zugangs in der Traumatherapie

*Ausführungen von Dr. med. Michaela Glöckler
Januar 2012 in Dornach*

Die Formulierung des Themas entspricht Ursula Wirtz¹ ureigenem, psychotraumatischem Rüstzeug: „Dem Unaussprechlichen Gestalt geben - vom Wert des symbolisch-imaginativen Zugangs in der Traumatherapie.“²

Ich würde gerne das imaginative Element aus dem Anthroposophischen heraus erarbeiten. Im Dialog mit Ursula Wirtz werden wir dann erleben, dass es sich um dieselbe Realität handelt – um ein imaginatives Vermögen, das jeder Mensch besitzt, mit dem wir nur in unterschiedlichen Bewusstseinsgraden umgehen und das man in der Therapie auch unterschiedlich benutzen kann. Wir werden vielleicht auch Unterschiede feststellen in der methodischen Herangehensweise.

Die Frage nach der Herkunft der imaginativen Bildekräfte

Anthroposophisch gesprochen ist unser imaginatives Vermögen im ätherischen Organismus zuhause. Es gibt einen historisch sehr interessanten Dialog zwischen Ernst Marti, einem Arzt aus Basel, und der übrigen medizinischen Bewegung. Die meisten Ärzte waren davon überzeugt, dass der Ätherleib dem Bildekräfte-Organismus entspricht. Marti betonte jedoch, die Bildekräfte als formende Kräfte kämen vom Astralleib, von den Sternen. Wenn solche scheinbaren Gegensätze auftreten, muss man die Frage stellen, von welchem Gesichtspunkt aus man jeweils schaut. Es ist ganz klar, dass die bildende, gestaltende Kompetenz rein ätherischer Natur ist. Wäre diese Kompetenz aber nicht durchdrungen von Klang und Intervallen, wäre keine Differenzierung möglich.

Ergänzend möchte ich sagen, dass sich die Bildekräfte bei Mensch und Tier nicht nur aus der Tätigkeit von Ätherleib und Astralleib heraus erklären lassen. Die Ich-Organisation bzw. das Gruppen-Ich der Tiere müssen die Teile erst zu einer Ganzheit zusammenschließen, wie Goethe sagt, und die Elastizität von Astralleib und Ätherleib aufeinander abstimmen, wie Rudolf Steiner es ausdrückt. Ohne diesen Harmonisierungs-, Regulierungs- und Abstimmungsvorgang entsteht keine wohlgebildete Gesamtgestalt.

Gedachtes, gefühltes und gewolltes Denken

Im Jungmedizinerkurs³ heißt es, dass die Bildekraft des Leibes beim Menschen vom Ätherischen getragen wird. Der Ätherleib ist unsere Zeit- und Entwicklungskompetenz. Er besteht aus Weltgedanken. Wenn die ätherischen Bildekräfte sich jetzt metamorphosieren und frei werden für das Denken, können wir denkend unterscheiden zwischen reiner Gedankenbildung, dem zwischen Für und Wider abwägenden Gefühl und dem Willen im Denken. Gedanken sind nicht selbsterklärend, ich muss sie in Zusammenhang bringen,

¹ Siehe auch: <http://www.wirtz.ch/Ursula/Home.html>

² Ursula Wirtz: The Symbolic Dimension in Trauma Therapy. In: Symbolic Life. Spring 2009, 82:31-52

³ Rudolf Steiner: Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst. Vorträge für Ärzte und Studierende der Medizin. GA 316

ihnen damit Sinn verleihen – das macht der Wille. Durch ihn erschließt sich mir erst der Sinn eines Bildes als solchem.

Unsere Bildekräfte sind also zunächst rein ätherischer Natur, sind individuelles Ätherleben im Menschen. Rudolf Steiner sagt, dass auch die astralischen Kräfte und die Kräfte der Ich-Organisation den Leib auf den Bahnen des Ätherischen verlassen, wenn sie sich in den Leibunabhängigkeit metamorphosieren.

Warum brauchen sie die Anbahnung des Ätherischen? Warum können sie den Leib nicht eigenständig verlassen?

Im Jungmedizinerkurs führt Rudolf Steiner aus, dass das deswegen nicht ginge, weil Ich-Organisation und Astralleib außerräumliche, außerzeitliche, „ewige“ Kraftsysteme sind. Sie haben mit Raum und Zeit nichts zu tun. Deswegen können sie nirgendwo heraus- oder hineingehen. Sie fügen sich nicht den Raum- und Zeitgesetzen. Wir kennen das vom Träumen, bei dem sich Raum und Zeit plötzlich verselbstständigen und ein völlig neues Eigenleben entfalten.

Der Ätherleib als Vermittler zwischen Raum und Zeit

Der physische Leib ist ein Raumesleib, der Ätherleib ist ein Prozessleib, ein Zeitenleib – das ist das Besondere des Ätherleibes. Er wird dadurch zu einem Zeitenleib, dass er sich inkarniert und die Möglichkeit hat, in einem bestimmten Moment in die Raumeswelt einzutauchen. Zeit entsteht dadurch, dass im Raum etwas beginnt – ein Prozess. Die Archai, die Zeitgeister, sind die Beginner. „Archai“ heißt Ursprung, es entsteht immer Zeit, wenn ich etwas anfangen. Deswegen sind Menschen, die zeitbewusst leben, auch so versessen darauf, einen Prozess von A bis Z durchzustrukturieren und auch zu beenden, weil sie nur befriedigt sind, wenn ein Zeitprozess vorbei ist und ein neuer beginnen kann.

Ein Beispiel: Wenn der Ätherleib die befruchtete Eizelle berührt, dringt er in die Raumeswelt ein – und damit beginnt im Raum eine zeitliche Entwicklung, die aber – das ist ein weiteres Paradoxon unseres Erdenlebens – nur so lange geht, bis die Ätherkraft wieder in die Raum- und Zeitlosigkeit übergeht.

Der Ätherleib ist nichts Räumliches, deswegen kann man aus ihm auch nichts heraus-schneiden. Manche Menschen denken das ja in Bezug auf Organtransplantationen. Der Ätherleib bleibt immer als Ganzheit erhalten, auch wenn ich ein Organ verliere oder austausche.

Der Ätherleib als Entwicklungsleib

Der Ätherleib ist ein prozessfähiger Leib, ein Entwicklungsleib, der Prozesse im Räumlichen, aber auch im Außerräumlichen, im Denken, im Ewigen, zu gestalten vermag.

Beim imaginativen Denken z.B. wird „die Zeit bereits zum Raum“⁴: Dabei gehe ich aus einem Zeitprozess heraus ins Bild, in die Ganzheit, in der ich dann auch ruhen, leben kann. Ein anderes Beispiel: Ich kann so meditieren, dass ich überhaupt nicht merke, wie die Zeit vergeht. Ich weiß dann anschließend nicht, ob ich Minuten oder Stunden in der Meditation verweilte, weil ich so versunken war.

⁴ Richard Wagner: Parsifal: „Ich schreite kaum, doch wahn ich mich schon weit.“
Gurnemanz: „Du siehst, mein Sohn, zum Raum wird hier die Zeit.“

Der Ätherleib vermittelt also zwischen Raum und Ewigkeit, indem er im Räumlichen wie auch im Ewigen, im Denken, Prozesse ermöglicht. Ohne diese Vermittlung wäre individuelle Entwicklung gar nicht möglich. Der Ätherleib ist somit auch der Träger von Entwicklung: Aus den ewigen Welten, dem Ätherbestand kommend, taucht er zunächst in ein zeitliches Inkarnationsgeschehen ein. Dann werden Ätherkräfte wieder frei für das Denken und auf diesen Bahnen werden später auch Gefühls- und Willenskräfte frei.

Die von außen getragene gedankenbildende Kraft baut sich im Laufe der ersten drei Jahrsiepte in ihrer dreifachen Gestalt auf – beginnend mit dem ersten „Ich bin ich“ reift ein übersinnlicher Bewusstseinswesenskern heran. Auf den Bahnen des Ätherischen werden nun astralische Kräfte frei und auf den Bahnen des Ätherischen *und* Astralischen werden Ichkräfte frei, also die Kraft der Ich-Organisation. Die Ich-Organisation, nicht unser Ich, ist ein Wesensglied, das den physischen Leib zu einer Ganzheit heranbildet. Deswegen erleben wir den Willen auch als etwas Einheitliches.

Aus der freiwerdenden Bildekraft der Ich-Organisation kommt unser „Ich will“. Aus der frei werdenden Bildekraft des Astralleibs kommt unser „Ich fühle“ und aus derjenigen unseres Ätherleibs unser „Ich habe Gedanken“. Die Qualität des Denkens hängt von dem ab, was das Ich mit den Gedanken, die man hat, macht: Manchmal haben wir Illusionen oder wir haben Gedanken und machen sie uns nur bewusst. Die freie Willenstätigkeit im Denken bringt aus sich selbst den Gedanken „Ich bin ich“ hervor.

In diese leibfreie dreifache Wesensgliederaktivität strahlt unser wahres höheres Ich herein. Der Vermittler dafür ist die Wärme. Nun gibt es

- physische Wärme, auf die sich unsere Ich-Organisation stützt,
- seelische Wärme, die Ausdruck unseres Willenslebens ist,
- geistige Wärme, die der Einstrahlungsort für unser wahres, ewiges Ich ist, von dem Rudolf Steiner sagt, es verkörpere sich gar nicht, es bliebe immer in der geistigen Welt.

Was sich verkörpert, ist nur die Ich-Organisation, die umso kraftvoller und christopherushafter als Ich-Träger ist, je stärker die Ich-Bewusstheit in den früheren Leben war. Wenn wir verstehen wollen, was eigentlich heilt, auch im Zusammenhang mit unserem Thema und dem imaginativen Vermögen, müssen wir begreifen, wie über das künstlerische Gestalten Ich-Organisation, Ätherleib und Astralleib so angeregt werden, dass durch die Wärme, die dabei entsteht, und durch die Sinnhaftigkeit, die dabei erlebt wird, etwas von seinem wahren Wesen hereinstrahlen und –wirken kann. Deswegen brauchen wir als Therapeuten klare Begriffe von *Imagination*, *Inspiration* und *Intuition*.

Imagination und Inspiration

Das imaginative Material kommt von unserem leibfreien Ätherleib.

Dass uns z.B. ein Gedanke oder ein Bild etwas sagt, dass es Bedeutung für uns bekommt, dass wir es interpretieren und seinen Sinn erleben können, hat bereits mit Inspiration zu tun, auch wenn wir die volle Inspirationsfähigkeit noch nicht ausgebildet haben. Rudolf Steiner betonte wiederholt, jedes Gefühl wäre eine unbewusste Inspiration. *Jedes* Gefühl. Am bewusstesten bin ich mir dessen, wenn ich mein Denken fühle – da bin ich bereits an der Schwelle zur wirklichen Inspiration. Warum? – Weil auch da das Bild erlischt und die Botschaft entsteht.

In meiner Bochumer Zeit, als ich noch in der Uniklinik arbeitete, fuhr ich einmal frühmorgens in die Klinik und war ziemlich frustriert, weil ich mit einem Oberarzt Schwierigkeiten hatte. Ich fühlte mich von ihm gemobbt, weil ich Anthroposophin war, und überlegte, wie ich damit umgehen sollte – ob ich abrechen oder mich aufregen oder es

einfach aushalten sollte. Es regnete und stürmte an diesem Tag, das habe ich noch genau vor mir. Ich fuhr also an der Ruhr entlang und sah plötzlich ein Kind auf dem Weg in den Kindergarten. Es hatte ein Täschchen um und war auch warm gekleidet – es war überhaupt nichts Besonderes an dem Kind, wie es ganz leichtfüßig und fröhlich dahinlief und mit den Füßen immer wieder die Blätter wegwirbelte. Ich hatte bei Gott schon viele Kinder gesehen, hatte -zigmal im Kindergarten hospitiert. Und doch erinnere ich mich genau daran, wie dieses Bild plötzlich für mich eine Botschaft enthielt, wie es zu einer Inspiration wurde. Das Bild war jetzt unwichtig – nur die Botschaft war von Bedeutung: Dass es darum geht, sich Freude und Leichtigkeit zu bewahren. Dass der Sinn des Lebens darin besteht, immer wieder aufzustehen und erneut in den Prozess einzusteigen. Mir kamen alle möglichen Bewältigungsstrategien in den Sinn, ich hatte mehrere Ideen, wie ich mit dem Oberarzt umgehen könnte. Ich war wie ausgewechselt, meine Seele war erfüllt von einem völlig anderen Inhalt – von dieser Botschaft, einer Inspiration und der Liebe zum Leben.

Das hat nichts mit spektakulärer „Hellsichtigkeit“ zu tun – vielmehr gilt hier, was Rudolf Steiner wiederholt zum Ausdruck brachte, dass wir Menschen oft Imaginationen, Inspirationen und Intuitionen hätten – wir würden es nur nicht bemerken. Wie oft erleben wir einen Stimmungswechsel, ohne zu bemerken, dass wir inspiriert wurden von hilfreichen Wesen. Engel können uns nur über die Sinneswelt, über das, was wir sehen und hören, ihre Botschaften senden. Deswegen heißen sie ja Engel, Angelos, Bote. Diese führenden Wesen wollen uns vermitteln: „Mensch, schau doch einmal hin – das ist der Sinn in der Sinneswelt.“ *Sinneswelt.*

Für die Therapie ist es enorm wichtig, dass wir einen klaren Begriff von Inspiration haben. Achtsamkeit, „Andacht zum Kleinen“, Aufmerksam-Werden helfen, kleine Nuancen, feine Veränderungen an einem Bild zu sehen. Sie enthalten plötzlich eine Botschaft für den Klienten, die zu echter Selbsterkenntnis führen kann. Das ist Inspiration, nicht mehr nur Imagination. Das Bild aber bereitet den Weg, wenn es denn wahrgenommen wird.

Intuition als Willenskommunion

Intuition erwächst aus der therapeutischen Beziehung zwischen Therapeut und Klient oder zwischen Arzt und Patient. Warum? – Jeder Willensimpuls geht auf eine unbewusste Intuition zurück. Wenn ich dem anderen helfen will, trete ich in den geheiligten Raum einer zwischenmenschlichen Willenskommunion ein. Rudolf Steiner formulierte es so: Der Gesundwerde-Wille des Kranken verbindet sich mit dem Helferwillen des Therapeuten oder Arztes. Es entsteht eine Willenseinheit, und dadurch kommt es zu einer unbewussten Intuition, die insofern schon ins Bewusstsein drängt, als man als Arzt oder Therapeut möglichst wissen will, was der Patient braucht. Was das ist, muss er für den Patienten herausfinden, denn könnte der es ihm sagen, könnte er sich ja auch selber helfen. Ich muss als Therapeut intuitiv herausfinden, mit welcher Farbe ich anfangen, was ich machen, wie ich vorgehen soll. All das sagt mir meine Liebe zum Patienten. Je mehr ich ihn und sein Schicksal lieben kann, mit allen Traumatisierungen, je besser das Bild ist, das ich mir von der Situation des Patienten mache, umso mehr wird es mir sagen – über Nacht. Wenn ich mit diesem Bild in die Nacht gehe, werde ich, wenn ich Glück habe, am nächsten Morgen mit Botschaften aufwachen und dann wissen, was zu tun ist, oder zumindest wissen, wie ich anfangen.

Intuition wirkt entweder so, dass man ein Rezept schreibt und sich erst hinterher klar macht, dass man genau das Richtige verschrieben hat – wenn man sich fragt: „Warum habe ich das jetzt gemacht?“ Oder man braucht drei bis vier Nächte des Darüber-

Schlafens, bis man ein wirklich sicheres Gefühl hat, was zu tun ist und die unbewusste Intuition bewusst wird.

Schrittweises Vorgehen in der anthroposophischen Kunsttherapie

Wie gehen wir ganz konkret vor in der anthroposophischen Kunsttherapie?

Die erste Stufe ist immer, dass wir auf einem dieser künstlerischen Gebiete einen Gestaltungsprozess beginnen. Hier geht es um eine Zeitgestalt, um die ätherische Ebene. Es wird erst einmal etwas hervorgebracht. Dann wird es betrachtet und in unterschiedlicher Deutlichkeit zum Bewusstsein gebracht.

Bei Kindern und bei manchen traumatisierten Erwachsenen muss sehr vorsichtig vorgegangen werden – unter Umständen macht sich nur der Therapeut das Geschehen bewusst. Ich fragte Kinder z.B. in der Schule gerne - wenn ich als Schularzt unterrichtete: Warum hast du das gemalt? Da kamen dann oft sehr erstaunliche Aspekte zu tage.

Zum Beispiel bei einem Viertklässler:

Ein Junge in der 4. Klasse wurde mir als schwer verhaltensgestört und aggressiv geschildert, ohne dass man so richtig wusste, warum er so war, außer dass er ein schwieriges Zuhause hatte. Ich hatte nur diesen kurzen Steckbrief und hatte die vierte Klasse für eine Woche vertretungsweise selber im Unterricht. Wir lernen als Arzt, das Kind zu nehmen, wie es ist, in diesem Fall als normalen, gesunden Viertklässler. Ich behielt ihn die Stunde über ein bisschen im Auge. Am Ende des vierten Schuljahres wird ja die germanische Mythologie durchgenommen, wird über Thor und seine Heldentaten gesprochen. Zum Abschluss der Stunde sollten die Kinder malen, was ihnen an der Geschichte am besten gefallen hat. Am ersten Tag ließ ich die Kinder ein sogenanntes diagnostisches Bild malen. D.h. sie durften selber malen, was sie aus meiner Erzählung über Thor am liebsten malen wollten.

Mein Junge nun, den ich rückblickend als echt traumatisiert einschätze, malte golden flutendes Abendsonnenlicht, eine Hütte in einer wunderschönen Naturumgebung, natürlich nicht wunderschön gemalt, aber angedeutet: Natur, Bäume, Blumen, ein Haus, einen Gartenzaun. Davor einen Mann in ganz relaxter Sitzposition, sich an diesem Abend freuend, vor seiner Hütte. Ich sagte zu ihm: „Sag mal, das habe ich doch gar nicht erzählt – was hast du denn da gemalt?“ Er schaute mich mit großen erstaunten Augen an und sagte: „Doch - Du hast uns erzählt, dass Thor immer, wenn er seinen Hammer geschleudert und seine Taten vollbracht hatte, wieder zurückkam, um sich auszuruhen und zu überlegen, was er als nächste Tat vollbringen sollte.“ Dieser Moment, dass Thor sich zwischen seinen Taten ausruhte, hatte sich bei dem Jungen zu diesem Bild aufgebaut. Da sah man so viel vom Wesen dieses Kindes: Der Wunsch, stark zu sein, etwas zu tun. Das Wichtigste war aber der Wunsch, zu sich zu kommen, nach Hause zu kommen, bei sich zu sein. Der Wunsch, er selber zu werden. Dieses Bild zeigte mir, dass der Junge starke salutogene Ressourcen hat und seinen Weg machen wird, wenn er verständnisvoll begleitet wird.

Sich am Gesunden entwickeln

Jetzt verstand ich, warum Rudolf Steiner die ganze Waldorfpädagogik so aufbaut, von der ersten Klasse an, dass Kinder Bilder der gesunden Entwicklung malen sollen. Der Lehrer soll Aufgaben stellen und nicht frei malen lassen. Die Schüler sollen immer etwas Gesundes malen, damit es über das Tun als gesundende Bildetätigkeit auf den Körper zurückwirken kann. Wenn Kinder malen, was sie wollen, malen sie ihre Krankheit(sten-

denzen) und verstärken sie damit. Nicht viele malen – so wie der Viertklässler – was ihnen hilft.

Das Nervensystem nimmt alles auf, bis hin zum Häkeln und Stricken. Besonders wichtig sind sinnhaft-bedeutungsvolle Geschichten. Der Lehrer sollte jeden Tag, in jeder Unterrichtsstunde, etwas erzählen. In diese Erzählungen kann er eine kleine Extrageschichte einflechten, die etwas spiegelt von dem, was die Kinder erlebt haben, was sie entweder nicht gut gemacht haben, nicht verarbeiten können, was sie belastet, oder wo sie anderen etwas angetan haben. Kinder traumatisieren sich ja auch gegenseitig, das machen nicht nur die Erwachsenen.

Sinn der sinnigen Geschichte

Der Lehrer muss eine aufmerksame Gefühlsbeziehung aufgebaut haben zu den Kindern, die ihn befähigt, nicht nur ihre latenten Fragen herauszufinden, sondern alles Problematische in eine sogenannte „sinnige Geschichte“ zu verpacken, die den Kindern helfen soll, den wie auch immer gearteten negativen Vorfall zu verarbeiten.

Eine „sinnige Geschichte“ hat drei Teile und entspringt der reinen Inspiration. Man kann das Ganze auch bildhaft darstellen, aber es kommt auf die Botschaft an, die das Bild transportiert: Erstens muss der Vorfall in der Geschichte beim Namen genannt werden und es muss auf verständliche Weise erzählt werden, wie es dazu kam. Natürlich ist das Ganze einer anderen Person, an einem anderen Ort und auch nur als ähnliche Tat geschehen, denn es soll keiner blamiert werden. Der Klassenorganismus als Ganzes nimmt auf diese Weise Anteil am Schicksal des Einzelnen – und umgekehrt.

Wenn ein Kind z.B. gestohlen hat, kommt in der Geschichte jemand vor, der stiehlt und einen anderen damit schädigt – jetzt wird der Schaden erlebbar. Im dritten Teil werden die Folgen des Schadens so plastisch geschildert, dass sich jedes gesunde Kind sagen muss: Das ist nicht schön! – was der Lehrer klar bestätigt. Er kann die Klasse fragen: Wie seht ihr das? Es geht darum, die Konsequenz erlebbar zu machen und eine Möglichkeit der Verwandlung und Wiedergutmachung anzudeuten.

Wenn man traumatisierte Kinder hat, wovon man ja ausgehen kann, selbst wenn man es nicht genau weiß, ist es enorm wichtig, dass das tragische Geschehen mit der nötigen Schärfe benannt und verurteilt wird, dass aber auch die wohltuende Tatsache hervorgehoben wird, dass man damit fertig werden kann. Das Kind sollte am Erwachsenen bzw. der Patient am Therapeuten erleben, dass es kein Leid in dieser Schöpfung gibt, das nicht durchschritten werden kann. Das höchste Urbild dafür ist das Kreuz auf Golgatha, das totale Martyrium am Kreuz, das ein Mensch innerlich aufrecht, mit liebevoll-verstehendem Blick auf sich nahm. Diese Qualität sollte die sinnige Geschichte haben.

Begleiten von Schülern und Patienten über Nacht

Das intuitive Element kommt in der Aufgabe des Lehrers und Therapeuten zum Tragen, über die Schüler zu meditieren, jeden Abend und jeden Morgen. Er soll sich die Klasse als Ganzes vor Augen führen und sich überlegen, was er mit diesem und jenem Schüler heute machen kann, worauf er bei ihm achten will. Wir Ärzte und Therapeuten begleiten unsere Patienten in die Nacht, immer mit der Frage:

Was willst Du, dass ich Dir tun soll? Wie kann ich Dir am besten helfen?

Das imaginative, inspirative und intuitive Vermögen reift über Nacht. Denn im Moment des Einschlafens taucht unser Ätherleib, die leibfreie Kompetenz, die unserem Denken zugrunde liegt, vollständig in den physischen Leib ein. Wir erleben das am nächsten

Morgen daran, dass wir erfrischt sind, weil zusätzliche Ätherkräfte für ein paar Stunden bei der Regeneration mitgeholfen haben – insbesondere bei der Regeneration des Nervensystems.

Was machen Astralleib und Ich in der Nacht?

Sie können den Raumesleib nicht „betreten“, sie bleiben draußen und dehnen sich weit, weit aus – was sich manchmal beim Einschlafen als Zusammenzucken bemerkbar macht. Einschlafen bedeutet also, dass der Ätherleib zur Regeneration in den physischen Leib einzieht. Astralleib und Ich dagegen bleiben leibfrei: Sie sind in dem Moment „gestorben“, in dem sie in die Leibfreiheit geboren wurden – der Astralleib mit ca. vierzehn Jahren und die Ich-Organisation, wenn der Mensch ausgewachsen ist. Sie metamorphosieren sich und bleiben bis zum Tode außerkörperlich.

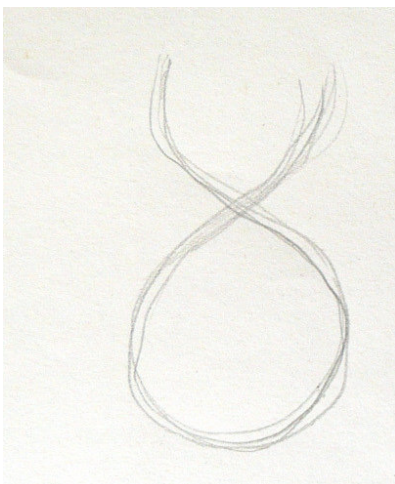
Wenn wir schlafen, taucht der tagsüber leibfreie Ätherleib in den Leib ein und sucht beim Aufwachen wieder den Anschluss an Astralleib und Ich-Organisation. Deswegen können wir die gesamte Lebenszeit als Embryonalentwicklung des Geistes auffassen, die mit dem Tode zur Geistgeburt führt. Davon ein Bewusstsein zu haben, macht das eigentliche therapeutische Bewusstsein aus. Wir helfen den Patienten in Krisenzeiten, sich ihres Ewigkeitswertes bewusster zu werden, und sind dadurch nicht nur Gesundheitshelfer, sondern auch Geburtshelfer im Hinblick auf die Geistgeburt.

Rudolf Steiner sah Lehrer, Priester und Ärzte als Geburtshelfer rund um die Geistgeburt, jeden auf seinem professionellen Feld.

Das Steiner'sche Symbol für Liebe

Nach anthroposophischem Verständnis ist das symbolisch-imaginative Element, das Symbol, eine Figur, die die Metamorphose der Lebens- und Seelenkräfte abbildet.

Rudolf Steiner fragte beim Besuch einer fünften Klasse, die Freihandzeichnen übte, ob er den Kindern auch eine Aufgabe stellen dürfte: die geometrische Form für Liebe zu zeichnen. Dabei handelt es sich natürlich um ein Symbol. Die Kinder machten alle möglichen Vorschläge. Schließlich setzte sich Rudolf Steiner neben einen kleinen Jungen und zeichnete ihm das Symbol für Liebe ins Heft – wir wissen das, weil dieser sein Heft aufgehoben hat.



Jede geometrische Form ist ein Symbol für eine Weltenkraft. Das kann man therapeutisch nützen. Es gibt ja auch geometrische Meditationen. Das Interpretieren eines Symbols ist ein therapeutischer Vorgang. Es geht darum, dass Patienten dadurch zum Sprechen gebracht werden.

Wieso steht dieses Symbol für Liebe?

- Der obere Bereich steht für Liebe im Geistigen. Hier ist jeder Mensch völlig eigenständig und auf sich gestellt.
- Der mittlere Bereich mit dem Kreuzungspunkt steht für Liebe im Seelischen – sie ist „das Kreuz des Lebens“: an gewissen Punkten der Beziehung schlägt das Eins-Sein um, dann geht oft in verschiedene Richtungen, was die Beteiligten wollen. Das hält man seelisch nur aus, wenn man im Wesentlichen verbunden ist.

- Nur im unteren Bereich, in Bezug auf Liebe im Physischen, kann man wirklich von Eins-Sein sprechen.

Wir sehen, dass man kein besseres Symbol für Liebe finden kann.

Liebe ist im Ätherischen beheimatet. Die ätherische Welt ist der Inbegriff von Liebe getragener Entwicklung. Rudolf Steiner nennt den ätherischen Organismus auch „Liebesorganismus“.

Für jedes Trauma, für das, was sich tief eingräbt im Leib, kann ein pathologisches Symbol gefunden werden. Dem muss ein heilendes, Heilkraft ausstrahlendes Symbol entgegengesetzt werden.

Jeder Kunsttherapeut, der mehr in die Bereiche des Imaginativen, Inspirativen und Intuitiven eindringen will oder bewusster mit Symbolen umgehen möchte, sollte den Waldorflehrplan zur Kunst studieren – zur Sprache, zum Erzählen, zum Handwerklichen, zur künstlerischen Tätigkeit. Dort wird für jede Wesensgliederkonfiguration die entsprechende „Nahrung“ dargelegt.

Drei Möglichkeiten, durch Kunsttherapie heilend zu wirken

Viele Probleme im Erwachsenenalter entspringen einer unharmonischen Reifung im Wesensgliedergefüge. Durch Nachreifung von ungenügenden oder falschen Entwicklungsprozessen in früheren Entwicklungsstadien kann sehr viel bewirkt werden. Narzisstisches, kleinkindhaftes Verhalten bei Erwachsenen ist an der Tagesordnung. Die Betroffenen verhalten sich im Seelisch-Sozialen z.B. wie Neunjährige, auch wenn sie intellektuell *up-to-date* sind. Das sind meist enorm selbstbezogene, anspruchsvolle, schwierige Menschen, die nicht wirklich erwachsen geworden sind.

In diesen Fällen ist es oft hilfreich, auf bestimmte Vorgänge aus der Pädagogik zurückzugreifen. Margarethe Hauschka hatte ja von Ita Wegman den Auftrag, Kunsttherapie aus der Pädagogik heraus zu entwickeln. In dem Buch „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“⁵ gibt es ein dreiegliedertes Kapitel über Heileurythmie:

- Zuerst wird Eurythmie ganz allgemein und grundlegend beschrieben.
- Dann geht es um den Auftrag der pädagogischen Eurythmie: Wie Eurythmie zur Förderung der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung beitragen kann.
- Zuletzt wird die Therapie, die Heileurythmie, beschrieben.

Diese Gliederung gilt für jede Kunsttherapie – es gibt diese drei Möglichkeiten heilend zu wirken:

1. Gesunde Kunst kann auf den Betrachter heilend wirken.
2. Man kann darüber hinaus einen Entwicklungsweg gehen in der Kunst. Kunsttherapie ist aus meiner Sicht meist dem pädagogischen Ansatz zuzuordnen.
3. Symbole, Formen und Farben können aber auch isoliert und ganz gezielt zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden, damit sie eine starke, spezifische Wirkung erzielen.

⁵ Rudolf Steiner, Ita Wegman: Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen. GA 27

Literatur

- **Steiner, Rudolf:** Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst. Vorträge für Ärzte und Studierende der Medizin. GA 316. Dornach 1924, 5. Aufl. 2008
- **Steiner, Rudolf:** Ita Wegman: Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen. GA 27, Dornach 1925; neueste Aufl. 2011

FRAGEN UND ANTWORTEN zur Seminargruppe 3, 1. Teil

1. *Wie viel Raum, sich auszudrücken, soll man dem Patienten in der Traumatherapie geben?*

Antwort: Der Therapeut muss ganz bewusst überlegen, was er den Patienten ausdrücken lässt. Der eigentliche therapeutische Prozess besteht ja darin, dass der Patient eine Aufgabe bekommt und auf ganz individuelle Weise umsetzt – auch das ist bereits ein Sich-Ausdrücken. Auch wenn ich eine ganz am Gesunden orientierte Aufgabe stelle, kann es sein, dass ein Patient beim Malen zu weinen anfängt. Daran merke ich als Therapeut, dass „die Dosierung“ der Aufgabenstellung vielleicht „zu hoch“ war.

Entscheidend ist, dass wir uns bewusst sind, dass alles, was wir von einem Patienten fordern, ein Sich-Ausdrücken ist – alles, egal, ob wir Pathologisches malen oder plastizieren lassen oder Gesundes und Gesundendes. Wir zwingen den anderen, aus sich herauszugehen und etwas auszudrücken, dem Stoff einzudrücken oder dem Klangkörper anzuvertrauen in der Musiktherapie. Das müssen wir verantworten.

Dieser erste Schritt, dass jemand etwas ausdrücken muss, ist noch das kleinste Problem. Das Delikate und Entscheidende am therapeutischen Prozess ist, wie man mit dem Ausgedrückten umgeht, wie man es anschaut, wie man den Betreffenden lehrt, es anzuschauen, und wie man mit dem, was es uns sagt (Inspiration!), in einem nächsten Schritt umgeht. Das ist das eigentlich Therapeutische. Darauf zielte Ihre Frage: Wie gehe ich mit dem Ausdruck um? Hier geht es um das eigentliche therapeutische Prinzip. Wird mit dem Ausgedrückten unsensibel umgegangen, können auch Retraumatisierungen stattfinden.

2. *Wie bewusst sind wir uns als Therapeuten, dass allein die Aufforderung, etwas zu tun, schon eine Traumatisierung darstellen kann?*

Sind wir uns darüber klar, dass es traumatisierte Menschen gibt, die jeden Therapeuten als Täter empfinden, und wie gehen wir damit um?

Wie formulieren wir eine Frage oder eine Aufforderung?

Fügen wir zu unserer Aufgabenstellung immer – „Wenn es für Sie stimmt“ – hinzu, um einen Freiraum zu eröffnen für den Patienten?

Gehen wir nicht oft in der Begeisterung über die eigene Intuition darüber hinweg und greifen wieder in den anderen ein?

Wie können wir lernen, das zu vermeiden?

Antwort: Das ist eine Frage der therapeutischen Technik. Eine Intuition verleitet oft, in die unmittelbare Interaktion zu gehen und damit zu wenig Abstand zu wahren. Grundsätzlich sollten wir nur behandeln, was wir auch kennen – und weiterverweisen, wenn wir mit Unbekanntem konfrontiert sind. Diese Antwort ist nur bedingt hilfreich, denn wenn man gar nicht weiß, dass man etwas nicht kennt, reagiert man möglicherweise trotzdem unklug.

Wir sollten mit den Fragen leben:

Wofür bin ich ausgebildet, in welchen Bereichen bin ich kompetent?

Wie kann ich meine Fähigkeiten weiterentwickeln?

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es, damit ich mich an etwas Neues wagen kann?

Der unbefangene Pädagoge, der nicht genau weiß, welches Problem und welchen Hintergrund das Kind hat, ist im Sinne der Fragen gefährdet Täter zu werden. Andererseits genießt es den Schutz des Nicht-Wissens. Er muss aber bemerken können, ob ein Kind rot oder blass wird, ob es die Augen niederschlägt und plötzlich wegschaut. Er muss die Signale lesen können.

Die pädagogische Bildung kommt in der Therapieausbildung oft zu kurz. Sie muss dann mühsam erarbeitet werden. Man muss lernen, in Bewegung und Ausdruck der Patienten zu lesen. Aus der Art, wie einem ein anderer entgegen tritt, kann man vieles über den Zustand und das Zusammenspiel der vier Wesensglieder herauslesen:

Wie schaut jemand?

Wie hält er sich?

Wie bewegt er sich?

Weicht er zurück oder kippt er eher nach vorne?

Deswegen sollten wir uns alle ständig weiterbilden: Lasst uns die Ärmel hochkrempeln und tüchtig dazulernen!

3. Gerade die hochgekrepelten Ärmel bzw. die Heimwerkerkumtze treiben einen traumatisierten Menschen oft noch mehr ins Trauma.

Antwort: Nur, wenn man mit traumatisierten Menschen nicht umgehen kann. Wenn man als Therapeut jemanden traumatisiert, bleibt der Andere in der Regel weg. Das Gute daran ist, dass ein Patient dem Therapeuten oder Arzt damit etwas signalisiert. Er sollte sich dann fragen, warum der Betreffende weggeblieben ist, warum er ihn nicht halten konnte. Er kann daraus lernen und mit dem nächsten Patienten sensibler umgehen. Traumapatienten gehen oft von Arzt zu Arzt und haben, wenn sie zu uns kommen, in der Regel schon eine große „Karriere“ hinter sich und wurden schon auf alles Mögliche behandelt.

4. Wie behandelt man einen älteren traumatisierten Menschen?

Antwort: Allein der Gedanke an das Sterben, die Angst vor Schmerzen, hat für viele etwas Traumatisierendes. Fast jeder hat schon Schmerzen erlebt. Ich weiß von vielen, die sich assistiert umbringen ließen, nur weil sie am qualvollen Sterben eines nahen Angehörigen Anteil genommen hatten. Das wollten sie sich und anderen nicht zumuten. Auf diesem Gebiet ist unsere sehr individuelle Begleitung gefordert – das ist ein Thema für sich. Nicht traumatisierte Menschen haben also ein großes Problem mit dem Sterben und dem Schmerz. Das Paradoxe ist, dass für einen Menschen, der sein Leben mit einem schweren Trauma gelebt hat, der Tod oft eine Erlösung bedeutet. Für ihn war das Leiden im Leben ein Problem.

Traumatisierte haben eine andere Konstitution: Ihr Ich ist wie „herausgeschockt“ aus dem Leib. Sie sind etwas mehr exkarniert als andere. Sehr oft schlägt sich das auch in kalten Händen und kalten Füßen nieder. Der Wärmeorganismus ist nicht in sich rund und geschlossen, sondern wie auseinandergezogen. Das bedeutet aber auch, dass ein Traumatisierter dem Geiste näher und damit für die Initiation viel begabter ist als

„normale“ Menschen. Deswegen kann er meist auch besser sterben – es gibt natürlich immer Ausnahmen.

In der Sterbebegleitung muss man genau hinschauen, mit wem man es zu tun hat – das ist ein ganz eigenes Feld.

5. *Wie geht man mit Polytraumatisierten um, z.B. mit einer Mutter, deren Kind Suizid begangen hat und in deren Leben noch andere schlimme Dinge geschehen sind?*

Antwort: Hier ist Biographiearbeit gefragt. Wenn man das als Kunsttherapeut machen möchte, muss man eine zusätzliche, intensive Weiterbildung in Biographiearbeit absolvieren. Es geht hier vor allem darum, die biographischen Traumata im Alter sinnstiftend zu verarbeiten. Also wenn jemand mit einer solchen Biographie psychisch krank ist, braucht er Psychotherapie, die man nur nach einer speziellen psychotherapeutischen Ausbildung durchführen darf – da gibt es eine klare Abgrenzung zur Kunsttherapie. Bei zentrierten, „gesunden“ Traumatisierten genügt Biographiearbeit.

Ich empfehle mit Blick auf die gesamte Alterspädagogik, dass man in einer Wohngruppe mindestens einmal in der Woche einen der älteren Menschen in aller Ruhe seine Biographie erzählen lässt. Wenn er selbst das nicht mehr kann, bittet man einen Angehörigen darum. Anschließend wird intensiv darüber gesprochen – „einer trage des anderen Last“ (1). Die ganze Gruppe hilft, das Schicksal des Einzelnen zu tragen, es aufzuarbeiten. Wenn ein Seniorenheim gut funktioniert, ist das eine wunderbare letzte Gelegenheit, so etwas zu leisten. In anthroposophischen Einrichtungen haben wir diesbezüglich eine richtige Kultur entwickelt.

6. *Woher wissen wir als Kunsttherapeuten, wann ein Sterbeträume vorliegt?*

Antwort: Das ist eben unser Problem. Anthroposophische Kunsttherapie verfolgt aus meiner Sicht hauptsächlich den pädagogischen Ansatz, weil sie primär salutogenetisch arbeitet, sprich, sich am gesunden Menschenbild orientiert und an den gesundenden Projektionen dieses Menschenbildes. Mit künstlerischen Mitteln arbeiten wir lebens- und krankheitsgerecht an einer bestimmten Entwicklungssituation. Wenn jemand das gut beherrscht, also das Krankheitsbild kennt, eine gute allgemeinmenschliche Intuition hat und ansonsten sein künstlerisches Handwerkszeug gut beherrscht, kann er dem Patienten nicht schaden. Der Kunsttherapeut muss selbstverständlich an seiner Selbstentwicklung und Selbsterziehung gearbeitet haben, muss die Entwicklungsprozesse aus eigener Erfahrung gut kennen. In diesem Fall kann er absolut darauf vertrauen, dass er seinen Patienten nicht schaden wird. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass jemand nicht gesund wird, bzw. ihm auch nicht wirklich geholfen wird. Denn wenn es jemandem nicht gefällt in der Therapie, bleibt er weg.

Wenn sich z.B. die Beziehung zu einem Patienten nicht gut entwickelt, wenn er oft fehlt, wenn er wie versteinert ist, schlecht aussieht, wird man aus normalem mitmenschlichem Interesse fragen:

Ich habe den Eindruck, ich kann ihnen nicht so helfen, wie ich es gerne würde – wollen Sie trotzdem bleiben?

Geben Sie uns noch eine Chance?

Oft kommt es bei Traumatisierten dann zu einer überraschenden Wende. Warum? Weil Sie gefragt haben, weil Sie nicht den großen Boss spielen, weil Sie dem anderen Raum geben, weil Sie sich für ihn interessieren. An der positiven Reaktion auf Ihre Unsicherheit

können Sie unter Umständen einen traumatisierten Patienten erkennen. Ein „bürgerlicher Normalverbraucher“ würde dann eher wegbleiben.

Kunsttherapeuten arbeiten also sehr salutogenetisch und verfügen über ein hohes Maß an Empathie.

Wer sich mehr mit der Pathologie befassen will, muss die betreffenden Krankheitsbilder studieren. Das geschieht in unseren Ausbildungen nicht. Wir lernen die Brutalität von Rheuma und Krebs erst kennen, wenn wir sehen, wie diese Patienten im Bett aussehen. Man muss sich in jahrelangen Ausbildungen mit diesen Krankheiten auf physiologischem und/oder psychischem Felde auseinandersetzen, um sie direkt therapeutisch behandeln zu können.

Beide Krankheiten lassen sich aber unglaublich positiv beeinflussen, wenn wir bescheiden unseren Anteil zur Gesundung leisten. Manchmal können wir mehr als der Arzt tun und weil der Arzt das weiß, schickt er uns Patienten. Wir müssen nicht alles wissen, müssen uns nur auf das beschränken, was in unserer Möglichkeit liegt. Auf diesem Wege lernen wir auch immer mehr dazu. Während meiner ärztlichen Arbeit mit Kindern, Eltern, Lehrern und Therapeuten habe ich es immer so gehalten, dass ich jedem Therapeuten, der zu einem Kind tiefgehende Fragen hatte, alles über die Krankheit und das Kind sagte, was ich wusste. Ich musste nur vorher die Eltern fragen, ob sie damit einverstanden sind, weil ein Therapeut nicht im selben Ausmaß der Schweigepflicht unterliegt wie der Arzt. Ich darf als Arzt mein Wissen gar nicht weitergeben, wenn der Patient mir das nicht ausdrücklich gestattet. Das geht nur im Klinikzusammenhang, wenn Therapeuten der gleichen Schweigepflicht unterliegen.

7. Wann geht Kunsttherapie in eine Psychotherapie oder ein biographisches Gespräch oder eine persönliche Beratung über?

Antwort: Das lässt sich allgemein schwer formulieren. Die Kunsttherapie grenzt an viele Berufe: an Psychotherapie, Ergotherapie, Logopädie, an meditative Bewegungstherapien, an Heileurythmie, an die Pädagogik, an Biographiearbeit, an die priesterliche Tätigkeit. Die Kunsttherapie mit den verschiedenen Künsten steht wie im Zentrum und hat sehr viele Schnittstellen. Deswegen steht auch die Kunst zwischen Wissenschaft und dem normalen Berufsleben. Ein Psychotherapeut, ein Psychiater und ein Kunsttherapeut müssten im Rahmen einer Arbeitsgruppe über einzelne Patienten und Krankheitsbilder sprechen und diese Schnittstellen herausarbeiten.

Im Herbst findet eine Jahreskonferenz zum Thema „Anthroposophische Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie“ statt: Dort werden diese Schnittstellen auch beleuchtet, weil wir Arbeitsgruppen aus den unterschiedlichen Bereichen und Disziplinen anbieten werden: aus der Biographiearbeit, der Kunsttherapie usw.

(1) Neues Testament, Galater 6,2: *„Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.“*

Seminargruppe 3, 2. Teil

Dem Unaussprechlichen Gestalt geben – Vom Wert des symbolisch-imaginativen Zugangs in der Traumatherapie –

Ursula Wirtz (Dr. med. Michaela Glöckler nicht anwesend)

Ich möchte Sie herzlich begrüßen. Wir wollen heute gemeinsam versuchen, das, was ich gestern theoretisch andeutete, etwas mehr in unseren Erfahrungsraum zu bringen. Ich habe mir drei Übungen vorgestellt, die ich gerne mit Ihnen machen würde:

Die erste Übung hat mit der Symbolik und mit der Wirkmächtigkeit von Sprache zu tun, also mit der Wirkung und Nachwirkung von dem, was Menschen zu uns sagen und wie es gesagt wird. Diese Übung können Sie zu zweit machen.

In der zweiten Übung möchte ich Sie auf eine imaginative Reise mitnehmen. Im Zuge dieser Imagination werde ich Fragen stellen, die darauf abzielen, dass Sie etwas mehr mit Ihren Werten, Ihren persönlichen und professionellen Werten, in Kontakt kommen. Dann sollen Sie versuchen, für diese Werte jeweils ein Symbol zu finden. Ich möchte Sie außerdem ermutigen, ein kleines Wertemandala zu gestalten. Falls Sie damit nicht vertraut sind, werde ich kurz erläutern, was ein Mandala ist, um Ihnen einen weiteren Impuls für ihre Arbeit zu geben.

Zuletzt habe ich noch an eine Selbsterfahrungsübung der symbolischen Art gedacht, von der ich nicht sicher bin, ob ich sie mit Ihnen machen soll. Es ist eine sehr tiefe Übung, die ich von einer israelischen Psychotherapeutin übernommen habe, die diese Übung immer mit Psychotherapeuten macht, die mit Holocaustopfern der 2. Generation arbeiten. Es ist eine Übung, die Sie nur mit sich machen, bei der es auch um Symbolisierung geht.

ERSTE ÜBUNG – DIE WIRKMÄCHTIGKEIT VON SPRACHE

hilfreiche Literaturangabe: Helmut Kuntz: Imaginationen- Heilsame Bilder als Methode und therapeutische Kunst

A) Worte, die lösen

Ich beginne mit etwas ganz Leichtem. Wir sprachen ja gestern davon, dass die Symbolisierungsfähigkeit, die Fähigkeit, etwas in Sprache zu bringen, etwas zu benennen, von ganz hohem Wert ist. Denken Sie nur an das Märchen von Rumpelstilzchen. In dem Augenblick, in dem man wusste, das Männchen heißt Rumpelstilzchen, in dem man ihm einen Namen geben, es benennen konnte, wandelte sich alles.

In unserer persönlichen und wahrscheinlich auch in unserer professionellen Biographie haben wir alle erfahren, wie tief Sätze, die zu uns gesagt wurden, uns im Leben geprägt haben, wie sie uns begleiten. Es gibt Worte und Sätze, die uns binden können, und es gibt Zauberworte, die etwas lösen können. Aus den Märchen wissen wir, dass es oft um solche Zauberworte und -sätze geht, die binden und lösen können.

Ich möchte Sie jetzt bitten, sich einmal zu überlegen, was das schönste, das beste Zauberwort wäre, das Ihnen jemand sagen könnte. Ich beginne mal mit dem beruflichen Bereich:

Bei welchem Satz über Ihre persönlichen Fähigkeiten als Beraterin, als Lehrerin, als Psychotherapeutin, den Ihnen jemand sagen könnte, würde Ihnen das Herz aufgehen, würde Ihnen ganz warm in der Seele werden?

Bei welchem Satz hätten Sie das Gefühl, dass Sie sich schon immer danach gesehnt haben, dass das jemand zu Ihnen sagt?

Überlegen Sie sich diesen Satz, und dann sagen Sie Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn, er oder sie möge diesen Satz in der Form, wie Sie es vorgeben, zu Ihnen sagen. Und dann schauen Sie einmal, wie es Ihnen damit geht. Erfahrungsgemäß wünschen wir uns, dass er oder sie es noch einmal sagt, dass wir es mehrfach hören können.

Ich erinnere mich an einen internationalen Kongress, an dem eine sehr bekannte Therapeutin, die viele Bücher schrieb, zum Thema Sekundärtraumatisierung gesprochen hat. Sie sagte, dass wir als Therapeuten und Therapeutinnen oft leer ausgehen, weil uns niemand diese Sätze sagt. Sie spielte während ihres Vortrags wiederholt einen Song: „You are so wonderful!“ Das war ein köstliches Erlebnis.

Sie sollten jetzt noch deutlicher werden. Überlegen Sie, welchen Satz die neben Ihnen sitzende Person zu Ihnen sagen soll, der Ihnen für Ihre berufliche Arbeit, für Ihr Selbstverständnis als Therapeutin oder Therapeut eine wunderbare, beglückende Ermutigung und Bestätigung wäre. Sie müssen ihn nicht mit uns allen teilen. Er bleibt nur zwischen Ihnen beiden und dann wechseln Sie ab. Keine Scheu, Sie dürfen auch ganz unbescheiden sein und gesunden Narzissmus entwickeln.

B) Worte, die binden

Nun geht es darum, sich darauf zu besinnen, welche „Killersätze“ Sie aus Ihrer persönlichen Biographie oder aus der Biographie Ihrer KlientInnen oder SchülerInnen kennen. Entwertungssätze wie: „Sie wissen nichts.“ „Du kannst nichts.“ „Aus Dir wird nichts.“ Oder: „Lass mich das mal machen, du hast ja zwei linke Hände.“

Überlegen Sie, welche dieser Entwertungs- oder Killersätze Ihnen heute noch im Gedächtnis sind und wo Sie die Relevanz dieser Sätze für Ihr heutiges Leben spüren können. Solche Sätze kriechen immer dann hervor, wenn man sie überhaupt nicht brauchen kann. Sie prägen nicht nur, wie Sie über sich selber denken, sondern auch Ihre Verhaltensweisen. Vielleicht schreiben Sie einige für sich auf, als Selbstreflexionsübung.

C) Ermunternde Worte

So, wie wir im Kunsttherapeutischen mit heilsamen Gegenbildern arbeiten, möchte ich Sie nun einladen, sich entwicklungsfördernde, Mut machende, ermunternde Sätze zu überlegen.

Was sagen Sie Ihren heranwachsenden Kindern?

Wie bestätigen Sie Entwicklungsfortschritte in Ihren Beratungen, in Ihren Therapien oder in der Schule?

Es geht mir darum, achtsam im Gebrauch unserer Sprache zu sein und uns bewusst zu machen, wie manche Sätze, die wir als Kind hören, bis weit ins Erwachsenenalter hinein wirken. Als Kunsttherapeuten wissen Sie alle, wie viele Menschen zu Ihnen kommen und sagen: „Ich kann nicht malen.“ Nicht alle waren auf Waldorfschulen, wo Lehrer nicht so böse Dinge sagen wie an anderen Schulen. Die „Ver-Bildung“ in Bezug auf künstlerischen

Ausdruck ist hierzulande riesig. Mir geht es bei dieser Übung um die Symbolik der Sprache, um die förderliche und die destruktive Seite dieser Sätze.

ZWEITE ÜBUNG – EINE IMAGINATION

Entspannen

Ich möchte jetzt die Ebene wechseln und eine Imagination mit Ihnen machen. Eine Imagination, die Sie vielleicht als Anregung in Ihrer eigenen Arbeit verwenden können und die auch ein Ausdruck dafür ist, wie tief und weiterführend imaginatives Arbeiten sein kann. Legen Sie bitte Ihre Papiere zur Seite, machen Sie es sich bequem, soweit das geht auf diesen Stühlen.

Versuchen Sie sich so gut wie möglich in einen Entspannungszustand zu versetzen. Wem es damit gut geht, der kann die Augen schließen. Wer sie lieber offen behalten möchte, kann sie auch offen behalten.

Versuchen Sie zuerst, Ihrem Atem zu folgen, zu spüren, wo Sie festhalten, die Schultern etwas zu lockern. Beim Ausatmen geben Sie alles, was Sie stört oder irritiert, durch die Füße, durch die Fußsohlen, in den Boden ab. Wenn Sie noch Spannungen im Körper bemerken, versuchen Sie in diesen Spannungsbereich hinein zu atmen, bis sich die Spannung etwas löst.

Den Lebensweg von oben verfolgen

Jetzt stellen Sie sich vor, Sie könnten fliegen. Sie könnten aus einer gewissen Höhe, nicht zu hoch, über Ihren Lebensweg gleiten. Es spielt keine Rolle, ob Sie sich einen fliegenden Teppich vorstellen, ob Sie auf den Flügeln des Vogels Greif fliegen, oder ob Sie in einem Segelflugzeug über Ihren Lebensweg gleiten. Wählen Sie sich ein Transportmittel, das Ihnen entspricht. Schauen Sie von oben, wie sich Ihr Lebensweg gestaltet.

Wie gerade ist er, wie viele Wegkreuzungen gibt es?

Vielleicht sehen Sie Ihren Lebensweg wie einen Pfad oder wie einen Fluss, wie einen Bach oder wie einen breiten Strom. Betrachten Sie, wo sich dieser Weg wie verändert hat, wo er eine andere Richtung angenommen hat.

Was hat Ihrem Weg die Richtung gegeben?

Waren es Begegnungen mit Menschen?

Waren es Krankheiten?

Schmerzliche Verluste?

Traumatische Erfahrungen?

Bleiben Sie auf Distanz, als würden Sie das Ganze wie aus einer Metaperspektive sehen, von oben. Gleiten Sie weiter über Ihren Lebensweg.

Was hat Ihr Leben mit Freude erfüllt?

Was hat Sie begeistert?

Einzelne Abschnitte und Leitmotive finden

Und während Sie so über Ihren Lebensweg gleiten, können Sie auf die Abschnitte Ihres Lebens schauen.

Was war die dunkle Nacht Ihrer Seele?

Gab es Momente einer großen Sinnkrise?

Welche Werte wurden dabei erschüttert?

Während Sie weiter über Ihren Lebensweg gleiten, machen Sie sich bewusst:

Was hat Ihnen aus diesen dunklen Zeiten heraus geholfen?

Was hat Sie getragen?

Was haben Sie aus diesen dunklen Zeiten gelernt?

Was hat Ihnen Hoffnung gegeben?

Während Sie weiter gleiten über Ihren Lebensweg, kommen Sie zu einer Landschaft von einer wunderbaren Schönheit. Es ist eine Landschaft, in der Sie gerne landen wollen. Das tun Sie auch. Sie landen dort mit Ihrem fliegenden Teppich, dem Segelflugzeug, oder der Vogel Greif setzt Sie sanft auf der Erde ab.

Sie erkunden diese wunderbare Landschaft und sehen plötzlich in der Ferne drei Gestalten sitzen. Sie werden ganz neugierig und gehen auf die drei zu. Im Näherkommen sehen Sie, dass es die drei Schicksalsgöttinnen sind.

Lebensfaden und Lebenstuch

Sie gehen zu der ersten, Klotho, die Ihren Lebensfaden spinnt. Sie gehen näher und betrachten Ihren Lebensfaden.

Wie sieht er aus?

Wie ist er beschaffen?

Ist er wie Seide, oder ist er ein festes Tau?

Hat er Knoten?

Ist er leicht angerissen?

Und sie sehen, wie Klotho mit Ihrem Lebensfaden ein Tuch webt. Sie webt mit den dunklen und hellen Momenten Ihres Lebens ein Muster in dieses Tuch. In der Mitte sehen Sie das Leitmotiv Ihres Lebens – ein Wort, ein Bild, ein Symbol.

Was ist das Leitmotiv, das Klotho in ihr Lebenstuch hineingewebt hat?

Nun werden Sie neugierig auf das, was die zweite Schicksalsgöttin, Lachesis, nebenan macht. Sie sehen, dass sie Ihrem Lebenstuch die Farbe gibt.

Welche Farbe hat sie Ihrem Lebenstuch gegeben?

Gehen Sie näher heran und schauen Sie.

Lebenszeit und Geschenk

Jetzt wollen Sie auch sehen, was die dritte Schicksalsgöttin, Atropos, macht. Sie gehen zu ihr und sehen, dass sie eine ganz große Schere hält. Sie hat die Aufgabe, Zeit zu geben und Zeit zu nehmen. Sie ist diejenige, die den Lebensfaden abschneidet. Sie fragt Sie nun:

Wofür möchtest Du noch Zeit haben?

Was möchtest Du in Deinem Leben noch beginnen?

Welche Vision hast Du noch für Dein Leben?

Was möchtest Du in Deinem Leben noch zu Ende bringen?

Nachdem Sie ihr geantwortet haben, gibt sie Ihnen ein Geschenk. Sie ist so weise wie Sie und weiß, was Sie für Ihren weiteren Lebensweg am allermeisten brauchen. Das macht sie Ihnen nun zum Geschenk. Schauen Sie, was Sie bekommen haben. Bedanken Sie sich dafür.

Gehen Sie wieder zu Ihrem fliegenden Untersatz und fliegen Sie zurück über Ihren Lebensweg in diesen Raum. Wenn Sie gelandet sind, recken und strecken Sie sich und machen Sie die Augen wieder auf.

Wenn ich viel Zeit habe in einem Seminar, lasse ich das Erfahrene gestalten. Mich würde jetzt interessieren, wie es Ihnen mit dieser Imagination ergangen ist.

Finden Sie eine solche Imagination hilfreich?

Bewegt Sie etwas?

Können Sie sich vorstellen, diese Imagination einzusetzen in Ihrer Arbeit?

Mögen sie irgendetwas kommentieren?

ANREGUNGEN ZUM GESTALTEN EINES WERTEMANDALAS

Ich möchte jetzt auf eine etwas kognitivere Ebene wechseln als Vorbereitung und Anregung für das Gestalten eines Wertemandalas. Beim Gleiten über den Lebensweg und bei der Frage, welche Werte denn erschüttert wurden in den dunkleren Zeiten Ihrer Geschichte, sind Ihnen vielleicht schon einige Gedanken zu den zentralen Werten Ihres Lebens gekommen.

Ich möchte Sie ersuchen, sich ein paar Notizen darüber zu machen, wie Sie aufgewachsen sind.

- **Werte und Familienmotto**

Welche Werte wurden Ihnen in Ihrer Familie vermittelt?

Man findet oft leichter zu diesen Werten, wenn man sich bewusst macht, worüber an Familienfesten, wenn Onkel, Tante und andere Menschen anwesend waren, geredet wurde.

Worum ging es da?

Ging es um Geld?

Ging es da um andere Leute?

Was wurde erzählt?

Welche Themen waren tabu?

Überlegen Sie sich, ob es so etwas wie ein Familienmotto gibt. Stellen Sie sich vor, Sie müssten ein Familienwappen entwerfen.

Was wäre das Motto für ihr Familienwappen?

Zuerst fällt Ihnen vielleicht ein Satz ein: „Ohne Fleiß kein Preis.“ Irgendeine preußische Tugend.

Versuchen Sie die Kernsätze und Werte aus ihrer persönlichen Biographie, die Ihnen in den Sinn kommen, in ein Symbol zu übersetzen.

Welches Symbol würden Sie dafür im Wappen finden?

Machen Sie sich ruhig Notizen dazu. Manchmal hilft es auch, mit der eigenen Werteorientierung in Kontakt zu kommen, wenn Sie sich auf Sprichwörter besinnen. Manche Großväter hatten immer einen Spruch zur Verfügung. Besinnen Sie sich darauf, welche Sprüche oder Sprichwörter Ihnen geläufig sind.

Manche von uns Frauen hatten in unserer Kindheit noch Poesiealben.

Was wurde als Lebensmaxime ins Poesiealbum geschrieben?

Mir ist z.B. in Erinnerung geblieben: „Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein, nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.“

Ich glaube, wir alle haben solche Sätze parat. Es wäre interessant zu hören, mit welchen Sätzen von ihren Vätern oder Großvätern die Männer unter Ihnen aufgewachsen sind, die etwas über die Wertestruktur aussagen, die Sie mehr oder weniger bewusst verinnerlicht haben.

- **Werte in der Ausbildung**

Nun zu Ihrer Ausbildung.

Welche Werte wurden in Ihrer Ausbildung vermittelt?

Waren das Werte, die sich mit der Sozialisierung in Ihrer Familie gedeckt haben?

Oder haben Sie sich mit Ihrer Ausbildung abgegrenzt von den familiären Werten?

Wenn Sie an die Anthroposophie denken, fallen Ihnen vielleicht ganz spontan die Werte ein, die Sie in Ihrer anthroposophischen Ausbildung vermittelt bekamen.

Und welche Rolle spielten diese Werte in Ihrem täglichen Lebensvollzug?

Viele von Ihnen haben vielleicht auch einen beruflichen „Knick“ vollzogen, haben den Beruf gewechselt – möglicherweise auch deswegen, weil die Wertestruktur in dem Arbeitsbereich, in dem Sie tätig waren, Ihnen so zuwider war und so gegen Ihre innere Natur ging, dass Sie etwas anderes gesucht haben, mit einer anderen Werteorientierung.

- **Spirituelle Werte**

Jetzt überlegen Sie, welche spirituellen Werte Ihnen im Rahmen Ihrer Sozialisierung vermittelt wurden. Denken Sie darüber nach, welche Symbole, die Sie als spirituelle Symbole empfinden, Sie in Ihrer Entwicklung im Lebensprozess begleitet haben.

Wenn Sie in Bayern aufgewachsen sind, nehme ich an, Sie waren alle in Kindergärten und Schulen, in denen ein Kreuz hing.

Hatte dieses Kreuz damals eine Bedeutung für Sie?

Hat sich die Bedeutung dieses Symbols für Sie im Laufe des Lebens verändert?

Welche spirituellen Symbole sind für Sie heute relevant?

Sind es Symbole aus Ihrer eigenen Kultur?

Oder aus einer anderen Kultur?

Allgemeines zum Mandala

Meine Anregung wäre jetzt – und sei es nur als leichter Impuls –, mit diesen Werten ein Wertemandala zu gestalten.

Vorneweg ganz allgemein ein paar Worte zum Mandala: Wir gehen in der Traumatherapie davon aus, dass Traumatisierte Menschen sind, die große Probleme mit Grenzen haben, weil ihre Grenzen überschritten wurden. Ganz freies Arbeiten ist deshalb für viele Traumatisierte bedrohlich, weil sie dabei von Gefühlen überflutet werden und die heftig von innen andrängenden Emotionen keine Begrenzung finden.

Aus dieser Erkenntnis heraus wird in manchen Kliniken mit traumatisierten Menschen so gearbeitet, dass entweder eine Kreisform vorgegeben wird, in die hineingemalt werden kann, wodurch die eigene Strukturlosigkeit durch den vorgegeben Rahmen Orientierung und Struktur bekommt. Andere arbeiten kunsttherapeutisch so, dass sie sogenannte Triptychon-Bilder gestalten. Triptychons sind aus der mittelalterlichen Kunst bekannt: Diese Werke bestehen aus drei Tafeln. Auf der linken äußeren Tafel wird das unverletzte

Kind vor dem Trauma gestaltet. Auf der rechten äußeren Tafel die Vision, wie ich sein, wie ich mich entwickeln möchte. Die Gestaltung der Mitte, die konfrontative traumatherapeutische Arbeit, folgt zu einem sehr viel späteren Zeitpunkt, wenn wieder mehr Stabilität und Struktur vorhanden sind.

Das grundsätzliche Arbeiten mit strukturierten Vorgaben entspringt konkreten Erfahrungen. C.G. Jung hat festgestellt, dass stark psychotische Patienten, die sehr unstrukturiert, fragmentiert und dissoziiert waren, ganz spontan Mandalas zeichneten. Dabei geht es um ein hochgradig komplex strukturiertes Gestalten.

Mandalas gibt es in allen Kulturen. Sie brauchen nur einmal an die Kirchenfenster in Kathedralen zu denken, oder an die wunderbaren Mandalas im buddhistischen Kontext. Die Mönche in Tibet gestalten Mandalas mit Farbpigmenten – das ist ein sakrales, heiliges Geschehen. Am Ende der buddhistischen Feste wird das in Wochen erarbeitete Mandala in einem großen Ritual verwischt. Es löst sich wieder auf.

Auch in dem Laden hier, in dem man Kunstkarten kaufen kann, gibt es eine Fülle von Mandalas.

Ein Mandala ist ein Ganzheitssymbol. Beim Trauma haben wir es mit Fragmentierung zu tun. In der Traumarbeit geht es darum, die Fragmente wieder zu einem Ganzen zusammenzufügen. Mandalas zu gestalten hat eine beruhigende und zentrierende Funktion, verstärkt also die Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu besinnen – Sinn wird gestaltet.

Gestern Nachmittag wurde uns eine wunderbare Arbeit von einer traumatisierten Patientin gezeigt, die in einem langwierigen Prozess unglaublich diffizil ausgestaltete Mandalas ausgearbeitet hat.

Zentrale, begleitende und umfassende Werte

Meine Anregung wäre nun, dass Sie für sich zu Hause oder im Arbeitszusammenhang ein Wertemandala gestalten.

Der tragende zentrale Wert hat sicher direkt mit Ihrem Lebensmotiv, dem Leitmotiv, zu tun.

Was wäre im Zentrum dieses Mandalas?

Was sind die begleitenden, Sie unterstützenden Werte?

Welche dunklen Seiten haben Sie auf Ihrem Lebensweg erfahren?

Welche Werte wurden erschüttert?

Sie haben eine große Freiheit beim Gestalten eines solchen Mandalas.

Was ist Ihre Lebensvision?

Vielleicht möchten Sie Ihr Mandala mit einem Symbol für diese Vision einkreisen?

Welche Farben geben Sie den verschiedenen Werten?

Das wären ein paar Anregungen, wie Imaginationen und Reflexionen symbolisiert und gestaltet werden können. Das Symbolisierte kann zur Sprache gebracht werden, muss aber nicht. Es ist ein Weg, etwas zu gestalten und zu symbolisieren und über verschiedene Kanäle, über das Denken, Fühlen, Empfinden, Wahrnehmen, Benennen, miteinander zu teilen.

Ich wünsche Ihnen für diese Arbeit mit sich und mit den Menschen, denen Sie begegnen und die Sie begleiten, tiefe Erfahrungen mit dem Gestalten von Mandalas.