

Vorwort zu Struktur und Sinn des Buches

Dieses Buch beruht auf unseren Erfahrungen aus der Counseling- und Ausbildungspraxis von mehr als 35 Jahren (IHP John Brinley Akademie und Akademie Faber-Castell). Bezüglich der Verbindung von Kunst und Gestaltung mit der Entwicklungslehre von Pamela Levin wurde es in eine solche Form gekleidet, dass es Coaches, Supervisoren, Trainern, Counselors, Erwachsenenbildnern und Kunsttherapeuten als Handbuch zur kreativen Gestaltung ihrer eigenen Praxis für Personal- und Persönlichkeitsentwicklung (PE) dienen kann.

»Quellen der Gestaltungskraft« ist ähnlich aufgebaut wie das ebenfalls im Windmühle Verlag erschienene Buch »Die Teamfibel« (Klaus Lumma); es enthält Tafeln, Minilektionen, Übungen und bebilderte Praxisbeispiele aus Einzel- und auch Gruppenarbeit (»Praxisfeld-Studien«).

Es berücksichtigt dabei alle unsere über die Entwicklungslehre hinausgehenden Theoriekonzepte wie

- Kunst- und Gestaltungstherapie (aktiv und rezeptiv)
- Systemisches Denken
- Focusing
- Rational-Emotives Training (RET)

und (natürlich) den gegenwärtigen Stand der interdisziplinären Hirnforschung.

Das Werk enthält neben Tafeln, Bildern und Übungen ein Literaturverzeichnis und auch Literaturhinweise im Text. Die zahlreichen Bilder aus den »Praxisfeld-Studien« sind zum Teil methodisch-didaktisch aus kunsttherapeutischer Sichtweise kommentiert.

Man kann das Buch sowohl querlesen (zirkuläre Vorgehensweise) oder auch systematisch von vorn bis hinten durcharbeiten (lineare Vorgehensweise). Es soll dazu motivieren, Lernprozesse sowohl im Einzelcounseling als auch im Gruppen- oder Teamtraining mit klarem Bezug auf den Rhythmus der Entwicklungslehre (Cycles of Power) aufzubauen und darauf zu vertrauen, dass »bebilderte« Lernprozesse eine tiefere Wirkung haben als allein »verbalisierte« Lernprozesse.

Ebenso wie in dem Buch »Strategien der Konfliktlösung« (ebenfalls Windmühle Verlag) finden Sie hier neben Beschreibungen von individuellen Lernprozessen (»Praxisfeld-Studien«) detaillierte »Praxis-Designs« für die konkrete Seminargestaltung mit allge-

► Vorwort zu Struktur und Sinn des Buches

mein gehaltenen Themenvorschlägen, praktischen Übungen und kunsttherapeutisch ausgelegten Anleitungen.

Die meisten Tafeln sind so platziert, dass sie direkten Bezug zu dem sie umgebenden Text haben (Linearität); Tafeln zu den systemischen Annahmen sind im Kapitel »Ergänzende Theorie« so angeordnet, dass sie sich auf unterschiedliche Methodenkonzepte beziehen lassen (Zirkularität).

Insgesamt gesehen ist das Buch »Quellen der Gestaltungskraft« als erster deutscher Beitrag über die Nutzung der Verbindung von Entwicklungslehre mit kunst- und gestaltungstherapeutischem Denken und Handeln zu verstehen.

Es möge im wahrsten Sinne des Wortes als Handbuch zur kreativen Personal-, Persönlichkeits- und Strukturentwicklung dienen und dazu beitragen, dass Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildner, Coaches, Counselor, Supervisoren und sonstige Lehrende ihre Anleitungen für Einzelne, Gruppen und Teams entwicklungspsychologisch fundiert gestalten können.

Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma

Einleitung

Bildung heißt: Bilden.

Nicht, damit sie kopieren und auswendig lernen, sondern damit sie in sich die Quelle des Schöpferischen entdecken. Ein glücklicher, ein vollständiger Mensch kann nur der werden, der aus sich selbst schaffen, aus seinem Inneren heraus bilden kann.

Albert Reimann

Motivation zum Nutzen kunst- und gestaltungstherapeutischer Erfahrungen für die Personal-, Persönlichkeits- und Strukturentwicklung

Vielen von uns ist möglicherweise im Verlaufe der Schulausbildung die Beschäftigung mit Kunst und künstlerischer Betätigung verleidet worden, weil sie – bedingt durch des Lehrers Pflicht zur Notengebung – wie Stückgut bewertet und nicht im Sinne von Wertschätzung des Kreativen gewürdigt wurde, und das oftmals beserwischerisch von oben herab.

Durch das unter anderem von Elisabeth Tomalin seit etwa 1975 in den deutschen Sprachraum eingeführte Lehrgebiet der Kunst- und Gestaltungstherapie (Art Therapy) hat die Beschäftigung mit Kunst – aktiv oder rezeptiv gleichermaßen – inzwischen einen neuen Stellenwert bekommen, dies für fast alle Berufssparten, in denen Menschenführung, Sozialarbeit, Medizin, Pädagogik und Theologie eine Rolle spielen.

Kunst- und Gestaltungstherapie anzuwenden heißt: Wir nutzen Kunst und das Anfertigen von Zeichnungen, Bildern und Formgestaltungen für pädagogische Anliegen wie Coaching, Personal- und Persönlichkeitsentwicklung, für Erfahrungen mit Krankheit, Trauma und alle Herausforderungen des Lebens.

Indem wir uns malend und gestaltend mit persönlichen und beruflichen Themen beschäftigen – sie sind oftmals eng miteinander verbunden –, indem wir den Prozess des Malens und Gestaltens reflektieren, erweitern wir die Bewusstheit über uns selbst, unsere Fähigkeiten und Blockaden und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Wir erfassen die Bedeutung von Problemen, Hinderungssymptomen, Stress, Trauma und den Herausforderungen des täglichen Lebens – wir erweitern unsere Reflexionsfähigkeiten und genießen (vielleicht sogar zum ersten Mal in unserem Leben) das Vergnügen der künstlerischen Gestaltung unserer Lebens- und Berufsthemen gemeinsam mit anderen. Dies kann geschehen entweder in einer Gruppe (Counseling-Praxis, Volkshochschule, Familienbildungsstätte, Rehabilitations-Klinik) oder im Studio eines freiberuflichen Coaches, eines Counselors für Kunst- und Gestaltungstherapie.

Praxisfeld-Studie 1 (Abschnitt 1)

Lisa hat in ihrem Beruf als Buchhalterin Schwierigkeiten mit KollegInnen: Regelmäßig auftretende Migräne ist Ausdruck dieser Schwierigkeit. Es stehen Ölkreiden zur Verfügung, Fingerfarben, Kleister, Seidenpapier und Ton zur dreidimensionalen Gestaltung, außerdem verschiedene Papiersorten in unterschiedlichen Größen.

Als Lisa gebeten wird, ihr »Berufsfeld als Landschaft« darzustellen – sie dürfe zwischen den zur Verfügung gestellten Ausdrucksmitteln wählen –, bricht ein Tränenstrom aus ihr heraus: »Ich musste in der Schule immer irgendein Bild nachmalen, und das mit Wasserfarben. Ich musste dies, ich musste das. Nie ging es wirklich um mich, geschweige denn um das, was ich selbst wollte«.

Wir gehen davon aus, dass jeder kreative Prozess des Gestaltens in sich selbst schon heilende Wirkung birgt und das Leben des Gestalters bereichert. Von daher gesehen kann Bewertung von künstlerischer Tätigkeit und auch deren Ergebnissen grundsätzlich und nur mit der Note »sehr gut« versehen werden. Die Beschäftigung mit Kunst bereichert das Leben des Menschen und gibt ihm tiefgründigen Boden unter die Füße.

Wir gehen außerdem davon aus, dass künstlerische Tätigkeit Kraftquellen von dem offenbart, was im psychologischen Sinne mit dem Begriff »Unbewusstes« bezeichnet wird. Die Kraft des Unbewussten zu nutzen ist Anliegen kunst- und gestaltungstherapeutisch angelegter Bildungs- und Counselingprozesse. Ein gemaltes Bild zum Beispiel versteckt nicht das Unbewusste, sondern lässt es gewissermaßen in Erscheinung treten.

Praxisfeld-Studie 1 (Abschnitt 2)

Allein das Bereitstellen künstlerischen Ausdrucksmaterials weckt bei Lisa Erinnerungen an ihre eigene Entwicklung. Sie spürt, dass irgendwann versucht wurde, der Ausdruckskraft ihres Unbewussten eine Zensur aufzuerlegen: »Male, was ich dir sage!« – so oder ähnlich lautete die Aufforderung im Kunstunterricht. Heute, im Counseling-Studio, wird diese Anforderung reaktiviert, es werden weitere und indirekt damit in Verbindung stehende Verbote aufgeweckt:

- Fühle nicht, was du fühlst!
- Bewege dich, wie ich's dir vorschreibe!
- Denke wie ich!
- Mach's wie ich! – oder noch grundsätzlicher:
- Sei nicht, wie du bist, stattdessen wie!

► Einleitung

Über künstlerische Gestaltung hinaus geht es im Counseling unter anderem auch um die Reflexion des »Drum und Dran« dessen, was zu der speziellen Gestaltung geführt hat, und um die Reflexion des Gestaltungsprozesses selbst. Das Ergebnis gestalterischen Handelns dient als Grundlage für verschiedenartige Entwicklung fordernde Dialoge:

- den Dialog mit verinnerlichten Personen aus Ihrer Entwicklungsgeschichte
- den Dialog mit Ihrem Counseling Supervisor/Coach
- den Dialog mit Gleichinteressierten, zum Beispiel aus Ihrer Gruppe.

Gemeint ist tatsächlich »Dialog mit ...« (nicht »Dialog über ...«). »Dialog mit ...« beinhaltet: Es findet existenzielle Begegnung statt. Es ist o.k., in solchem Dialog über sich selbst zu sprechen, seine Ängste, Sorgen, Aggressionen auszudrücken und Resonanz zu erfahren

- aus Ihrem Körper
- von Ihrem Counselor/Coach/Therapeuten
- von Mitgliedern Ihrer Gruppe.

Praxisfeld-Studie 1 (Abschnitt 3)

Die Einladung an Lisa lautet: »Es ist in Ordnung zu weinen. Sie dürfen so viel weinen, wie Sie Tränen haben. Sie müssen jetzt auch nicht malen. Sie dürfen sich so ausdrücken, wie Sie wollen. Sie dürfen erzählen, was Ihnen durch den Kopf geht. Und wenn Sie nicht mehr reden möchten, dann dürfen Sie auch still sein, nachdenken, nachspüren, fühlen.

Sie dürfen auch Musik hören, und wenn Ihnen dabei innere Bilder kommen, so nehmen Sie die Ölkreiden oder auch andere Stifte und lassen Ihre Hände eine Resonanz auf diese inneren Bilder gestalten – es sind Ihre eigenen Bilder. Möglicherweise können Ihnen die inneren Bilder noch mehr dienen, wenn Sie sie vor Augen haben.«

Als die Tränen versiegen, greift Lisa zu den dicken blauen Filzstiften und beginnt zu malen.

Counseling: Coaching – Training – Supervision



Bild 1: Lisas Ausdruck des Inneren. Anmerkung zum Bild: Lisa malt mit dickem blauem Filzstift. Das Bild wirkt kraftvoll und lebendig. Die blauen Wellenlinien umgeben ein Zentrum.

Pablo Picasso soll gesagt haben: »Jedes Kind ist Künstler – das Problem ist, Künstler zu bleiben, wenn man erwachsen ist.«

Kunsttherapeutisch strukturiertes Counseling sucht solche Stellen im Menschen auf, bei denen das Kreative, das Schöpferische verschüttet, geschwächt, zerstört oder verhindert zu sein scheint. Es sucht also ähnliche Einsichten, Konfliktlösungen und Lernerfolge wie auch die überwiegend sprachlich orientierten Counseling-Methoden, welche aus den Arbeiten von Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Carl Rogers und anderen hervorgegangen sind.

In kunsttherapeutisch strukturiertem Counseling allerdings drückt der lernende Supervisand/Teilnehmer seine tiefen, inneren Gefühle und Gedanken primär auch durch künstlerische Mittel aus (siehe Tafel 1).

Tafel 1 *Analoge Ausdrucksformen*

- Malen (Ölkreiden, Wasserfarben, Filzstifte, Buntstifte ...)
- Tönen (grober, weicher, grauer Ton ...)
- Bildhauen (Holz, Speckstein, Marmor, ...)
- Gestalten (Seidenpapier, Collage, ...)
- Figuren in gemalte Bilder stellen
- Sandskulpturen gestalten, und anderes mehr.

Also: Counselor mit kunsttherapeutischen Erfahrungen leiten dazu an, inneren Themen sichtbaren Ausdruck zu geben. Danach reflektieren sie mit ihren Supervisor:innen möglichst viel von dem, was den Schaffensprozess und seine Hintergründe ausmacht, welche persönlichen Bedeutungen die Farben und Formen haben, wie diese in Beziehung stehen zu aktuellen Lebensaufgaben, zu existenziellen Fragestellungen, Konfliktsituationen und Krankheitsbildern. Solches Reflektieren kann einerseits mit Worten und/oder auch mittels weiterer Gestaltungen vorgenommen werden.

Tafel 2 *Sehen und Kommentieren*

- Was sehe ich hinter meinem Bild?
- Was siehst und fühlst du (Nachbar:in) hinter meinem Bild?
- Wie kommentiere ich mein Werk gestalterisch, mit Farbe oder anderen Medien?
- Wie gehst du (Nachbar:in) in Dialog zu meinem Werk mit den dir zur Verfügung stehenden Mitteln?

Praxisfeld-Studie 1 (Abschnitt 4)

Lisa schaut ihr Bild lange an. Derweil nimmt der Counselor auch Stifte zur Hand und beginnt – parallel zu ihrem Schweigen – das Skizzieren eines eigenen Bildes. Er drückt seine eigene Resonanz zu Lisas Farben aus. Das weckt (natürlich) Lisas Interesse, und sie fragt den Counselor, was ihn denn zum eigenen Malen gebracht habe. Der Counselor antwortet direkt und sagt: »Ihre Art, sich mit den Erinnerungen von früher zu beschäftigen, hat mich angeregt, parallel zu den Tränen und dem Schweigen mein Fühlen zu malen.«

Jetzt kann Lisa endlich über den Verlauf ihres schwierigen Lebens reden, und der Counselor ermuntert sie, eine Lebenslinie dazu zu malen. Ohne dass weiter darüber geredet wird, greift Lisa nun auch zu den Ölkreiden und beschäftigt sich mit dem initiierten Thema – schweigend und jetzt ohne Tränen, hin und wieder lächelnd.

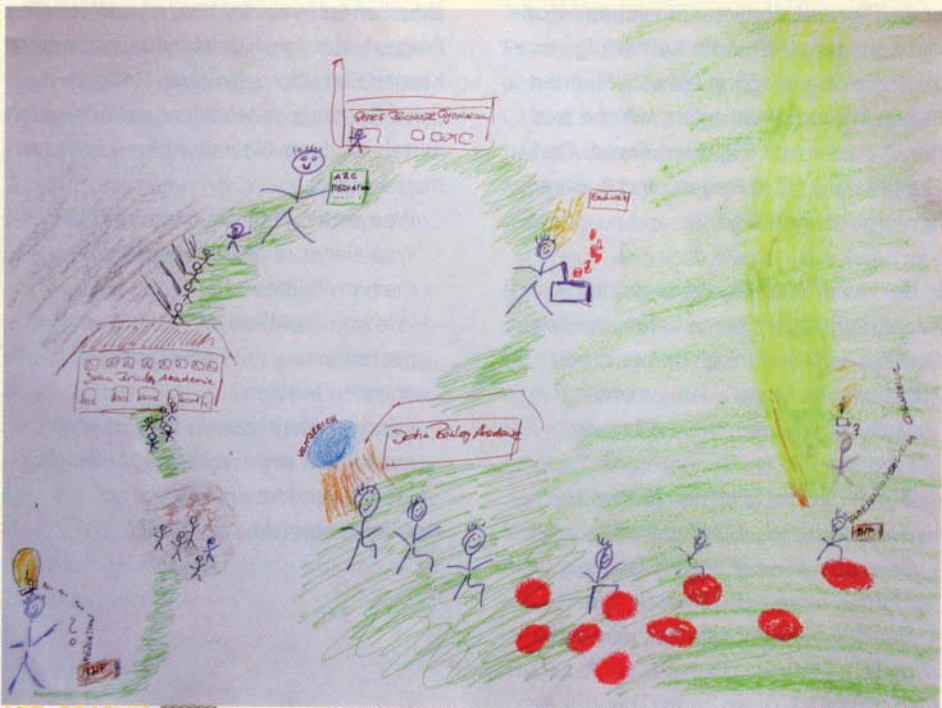


Bild 2: Lebenslinie Lisa. Lisa malt mit Ölkreide, und sie nutzt auch hier den ganzen zur Verfügung stehenden Raum auf dem Papier.

Anschließend wird über das Bild gesprochen, und es werden markante Punkte herauskristallisiert. Irgendwann sagt Lisa: »Mein Tränenfluss hat frische Kraft gebracht. Ich fühle mich auf dem richtigen Weg. Was ich will, hat guten Grund – und ich werde meinen eigenen Willen und meine Bedürfnisse nicht mehr weiter verstecken oder unterdrücken lassen. Mein bisheriges Leben kam mir oft wie ein Versteckspiel vor – manchmal, wenn ich heftige Migräne hatte, wäre ich am liebsten gar nicht mehr aus meinem Versteck herausgekommen. Ich bin froh, hier zu sein, mich und meine Kreativität neu zu entdecken.«

In einer weiteren Counseling-Sitzung meint Lisa, dass sie sich vorstellen könnte, wieder zu malen, aber sie habe kein Thema. Der Counselor ermuntert sie, sich zu versuchen. Und so geschieht es. Lisa nimmt Papier und Ölkreide und überlässt sich schweigend und malend der Kreativität ihres Unbewussten. Lisa malt »lediglich« eine Tür mit blau-ovalem Fenster, dieses Adjektiv benutzt sie in der anschließenden Besprechung des Bildes selbst. Der Counselor greift es auf und ermuntert sie, die Tür zu öffnen und zu malen, was hinter der Tür ist. Lisa bringt es lächelnd zu Papier, sie malt eine Orgelspielerin, die sich ganz allein in einem farbkraftig getönten Zimmer aufhält, an deren Kopfwand sich eine große Orgel mit Fußpedal befindet.

Dieses Bild zeigt Lisas Erinnerung an ihren ersten »Alleingang« mit der Kirchenorgel ihres Heimatortes. »Ich hatte fast vergessen, dass ich als Kind bis zum 14. Lebensjahr Klavierstunden hatte und unbedingt Orgel dazunehmen wollte.« Ihre Augen leuchten bei dieser unverhofften, im Bild auftauchenden Erinnerung. »Ich weiß nicht, warum ich damals aufgehört habe mit dem Üben, doch dazu ist es ja wohl nie zu spät.« Lisa beendet damit ihren Counseling-Prozess und meldet sich beim Orgelunterricht an.



Bild 3a: Ohne Themensetzung (Ölkreide)

Wie beim ersten Bild nimmt sie kraftvolle Farben und nutzt den gesamten Raum. Die Tür macht neugierig und bringt sie zu einer wichtigen Erinnerung. Die Ressource Musik ist in dieser Gestaltung ganz offensichtlich für Lisa.



Bild 3b: Was sehe ich hinter der Tür? (Ölkreide)

Probleme können zur Initialzündung, zum Start für Neubeginn werden, und kunsttherapeutisch angelegtes Gestalten hilft beim Finden alternativer Lösungen für Probleme unterschiedlicher Art. Beim Gestalten verschmelzen wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Wir brauchen (erst mal) nicht darüber nachzudenken, sondern überlassen unseren Händen die Ausgestaltung der Themen. Oft zeigen sich dabei unbewusste Lösungen, die manchmal allein durch solche Gestaltung ins Bewusstsein kommen, also im wirklichen Sinne augenscheinlich werden.

Verschmelzung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen bedeutet in diesem Kontext: Ich gestalte aus meinem persönlichen, innerem Antrieb heraus, zunächst ohne darüber zu reden. Oft können Worte nicht wirklich (oder nur schwer) das erklären, was ich fühle und spüre.

Wie durch zahlreiche Praxisfeld-Studien belegt ist, scheint es gut zu sein, andere an meinen eigenen Gestaltungs- und Entwicklungsprozessen teilhaben zu lassen, entweder in einer Gruppe, in Einzel-, Team- oder Familien-Counseling. Allein durch Dabei-Sein, Rückfragen und Mitteilen ihrer Wahrnehmungen bezüglich meiner Bildthemen, ihrer Gestaltung in Farben und Formen können andere, Gruppenmitglieder ebenso wie Counselors, Wichtiges zur Stärkung meiner Identität beisteuern.