

Nadine Wehrli

Mit Worten gestalten - kreative Textarbeit

Ein Wechselspiel zwischen Wort und Gestaltung im
kunst- und gestaltungstherapeutischen Counseling

IHP Manuskript 2101 G * ISSN 0721 7870



Nadine Wehrli

Mit Worten gestalten - kreative Textarbeit

Ein Wechselspiel zwischen Wort und Gestaltung im kunst-
undgestaltungstherapeutischen Counseling

*In Worten stecken die Schlüssel zu vergessenen Erinnerungen,
Gefühlen, Gedanken und neuem Verstehen. Barry Lane*

1. Einleitung
2. Das unsichtbare Band zwischen Bildern, Worten und Gefühlen
3. In der kunsttherapeutischen Arbeit mit Worten gestalten
 - 3.1 Wirkung des Schreibprozesses
 - 3.2 Einsatz von Bildern und Worten während des künstlerischen Prozesses
 - 3.3 Schreiben mit dem Ziel...
4. Die Form von geschriebenen Worten
 - 4.1 Tagebuch
 - 4.2 Brief
 - 4.3 Erzählungen
 - 4.4 Gedichte
 - 4.5 Urkunden und Zertifikate
 - 4.6 Ziele und Vereinbarungen
5. Resonanz von Bild und Text
6. Die Kraft mit Worten zu gestalten
 - 6.1 Automatisches Schreiben
 - 6.2 Cut-up-Gedicht
 - 6.3 Blackout-Poetry
 - 6.5 Erlaubnisse mit Farbe festhalten
7. Wenn Worte und Farbe sich begegnen
8. Der künstlerische Prozess in der kunsttherapeutischen Beratung
9. Praxisbeispiel einer mehrteiligen Textarbeit im Einzelsetting

1. Einleitung

Worte waren für mich stets Geheimnisse, verborgene Schätze und oft unerreichbar. Und doch hat es sich ergeben, dass sie sich auf so faszinierende Weise in mein Leben geschlichen haben. Es waren die leisen, die ungesagten und die bunten Worte, die meine Aufmerksamkeit gefesselt haben. Es waren Worte, die das innere Befinden in die Welt brachten, Worte der Unsicherheit, der Reflexion und der Erkenntnis. Sie haben sich in meinem Kopf geformt, im Bauch gewohnt, auf den Lippen getanzt und den Weg über die Hände und die Farben ins Außen gefunden. Etwas, das ich immer als fremd empfand hat sich einen neuen Zugang gesucht, sich verändert und mir in einer neuer Form gezeigt. Oder habe ich es gefunden? Ich war auf der Suche nach unentdeckten Wegen, bereit meine eigenen Ressourcen zu nutzen und offen für neue Impulse. So fand ich meine ganz eigenen Worte und sie den Weg zu mir.

In meiner Arbeit gebe ich einen Einblick in die unterschiedlichen Arbeitsmöglichkeiten, um mit Worten und Texten in Verbindung mit kunsttherapeutischen Methoden kreativ zu arbeiten. In unterschiedlichen Anwendungsfeldern habe ich verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, erweitert, verändert und verworfen. Was sich für mich und die Klienten als besonders nutzbringend bewährt hat, habe ich im Einzelsetting und in kreativen Gruppenangeboten angewendet.

*Das Erlebte schaut mich im Schreiben noch einmal an,
mit einem anderen Blick. Herta Müller*

2. Das unsichtbare Band zwischen Bildern, Worten und Gefühlen

Worte begegnen uns überall in den unterschiedlichsten Formen und mit allen Sinnen. Wir sind umgeben von geschriebenen Worten und Texten, lauschen dem gesprochenen Wort und finden in uns ungesagte Worte für das, was uns beschäftigt und bewegt.

Durch Worte werden wir berührt und unsere Innenwelt wird lebendig: Wir gehen durch sie in Resonanz mit unseren Mitmenschen, schwingen mit ihnen oder wehren uns gegen sie, dabei wirken sie oft im Inneren nach.

Wenn Worte uns besonders berühren, wandeln sie sich zu Bildern, Gefühlen oder Erinnerungen und können durch Gespräche oder kreative Gestaltungsformen ihren Weg ins Außen finden.

Wer Stift oder Pinsel in die Hand nimmt, bringt die innere Stimme zum Klingen und vernetzt durch das kreative Arbeiten und Schreiben mehrere Ebenen seiner Selbst. Können wir dabei mit anderen Menschen oder mit einem inneren Gespräch in Resonanz gehen, ist es uns möglich, persönliche Ansichten, Erfahrungen und Gefühle auszudrücken und sie miteinander zu vergleichen.

3. In der kunsttherapeutischen Arbeit mit Worten gestalten

Durch viele Schreib- und Gestaltungsübungen können in der kunsttherapeutischen Arbeit Prozesse ergänzt und Klienten ermutigt werden, neue Haltungen zu entwickeln und hilfreiche Gedanken zu stärken.

In Verbindung mit der Gestaltung wirken die Schreibprozesse auf mehrere Ebenen, verknüpfen sich neu und schaffen so vielfältige Impulse oder überraschende Wendungen. Dabei gibt es eine Vielfalt an Möglichkeiten, die in der Prozessarbeit unterstützend wirken können.

Das Schreiben kann eine Botschaft an uns selbst sein, andere erreichen oder ein spontaner Ausdruck des Moments sein. Durch das Schreiben kommen wir in Kontakt mit unseren Erfahrungen, Erinnerungen, unseren Wünschen und bringen das nach Außen, was uns bewegt - wir schreiben es auf - sprechen es aus. Dabei erhalten die Worte eine neue Ebene und ein neues Wirkungsfeld eröffnet sich. Sie werden für einen weiteren Kreativ- und Arbeitsprozess sicht- und nutzbar gemacht.

Die nachfolgenden Seiten und die darin enthaltenen Prozessbeispiele sollen einen Überblick über mögliche Arbeitsschritte und Anwendungsfelder darstellen, um kreativ mit Worten zu spielen und durch Farbe neue Ebenen zu schaffen.



**** Bild 1 **** „Ich schreibe, weil ich meine Gedanken sehen will.“

3.1 Wirkungen des Schreibprozesses

Die Worte sind im Kopf, werden mit anderen Gedanken umhergewirbelt und vielleicht ausgesprochen. Durch das Aufschreiben bekommt man Distanz zum Geschehen, erhascht eine neue Perspektive, Gedanken werden greifbar und konkretisiert. Dabei kann gesammelt und geordnet werden oder Ungesagtes einen Weg nach Außen finden. Eins haben alle Methoden gemeinsam: Wir legen uns erst einmal fest.

Worte, die mit einem Stift auf das Papier geschrieben werden, haben etwas Verbindliches und somit eine Macht über uns. Sie können nicht mehr mit einem anderen Gedanken weggewischt werden, sondern liegen in dem Moment deutlich vor uns - festgehalten für eine gewisse Zeit, bis zur nächsten Wandlung oder einer Ewigkeit. Im kreativen Prozess dürfen die Worte sich auf einer neuen Ebene verändern, ergänzen oder vernichtet werden. Bedeutungen, die vorher ignoriert oder unausgesprochen bleiben, werden durch die Verschriftlichung in das beratende Beziehungsfeld gebracht und als greifbarer Gegenstand im Reflexionsprozess wirksam. Was oft im Kopf der Klienten mit einem einseitigen Monolog beginnt, hat im Counseling die Möglichkeit, zu einem mehrstimmigen Dialog zu werden. Starre Geschichten können so gehört, verändert und angenommen werden.

Durch das Vorlesen der erarbeiteten Texte, wird beim Autor die Aufmerksamkeit erhöht und Reaktionen beim Gegenüber geweckt. In diesem Moment wird anders geatmet und

bisher festgehaltene Emotionen können frei werden - es entsteht ein besonderer Moment, in dem neue Wege entstehen können.

Nicht nur für das assoziative und freie Schreiben, sondern auch für das kreative Gestalten ist eine vertraute und fürsorgliche Atmosphäre Voraussetzung. Wo Worte beim Sprechen vergänglich wirken und oft leichter über die Lippen rollen, kostet das Niederschreiben und somit auch sichtbare, für den Moment unveränderbare Wort eine oft größere Überwindung und fordert einen sensibleren Umgang mit dem Klienten. Der Schutzraum dafür muss gewahrt werden und alternative methodische Ansätze sollten zur Verfügung stehen.

Prozessbeispiel: Eine Klientin äußert in unseren Gesprächen immer wieder neue Themen, wiederholt bereits Erwähntes. Dabei verstrickt sie sich immer weiter in Belastungssituationen, Erinnerungen, Wünsche und Sehnsüchte, verliert in der ständigen Bewegung ihre Orientierung und möchte am liebsten alle Themen gleichzeitig bearbeiten.

Um ihren Themen die entsprechende Wertschätzung und Zeit einzuräumen, hat die Klientin im Vorfeld eine kleine Schatztruhe gestaltet. Diese wird nun nach und nach mit kleinen Briefen gefüllt, darauf wird ein kurzer Satz geschrieben, der das Thema konkretisiert. Zu einem späteren Zeitpunkt werden die einzelnen Themen herausgeholt und bearbeitet.

Das Aufschreiben hilft der Klientin ihre Gedankenflüsse im Inneren zu unterbrechen, sie genau zu benennen und auszusprechen. Das führt zu einer Entlastung für die Klientin, die sich jetzt nicht mehr der Aufgabe stellen muss, alle Themen gleichzeitig im Kopf hin und her zu wälzen. Dies schafft mehr Klarheit für den weiteren Prozessverlauf. Bereits durch das Gestalten der aktuellen Themen und das damit verbundene Benennen kann sich ein Teil des Stresses lösen, durch die Hände findet die gestaute Energie einen Weg nach außen.

3.2 Einsatz von Bildern und Worten während des künstlerischen Prozesses

Im künstlerischen Prozess befinden sich die Klienten oft zwischen Ziellosigkeit und dem Fokus auf ihre Thematik, dem Spiel und der Ernsthaftigkeit, verschmelzen mit sich, der Gestaltung und ihrer Biografie oder distanzieren sich davon. Sie verändern, zerstören und schaffen daraus Neues, sind ganz bei sich und teilen Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen. Dabei erfolgt in einer Text- oder Gestaltungsarbeit die erste Aktivität meist spontan aus dem Impuls heraus, wird weiter verarbeitet, reflektiert und entwickelt sich neu. Dabei können im vorangegangenen Prozess ein Bild oder eine Imagination wichtige Ausgangs- und Bezugspunkte im weiteren Prozess darstellen.



**** Bild 2 **** „Impulskarten.“

Bilder und Worte sind in dem gestalterischen Prozess gleich wichtig und der Klient steht über allem. Beide Ebenen miteinander zu verbinden ist ein wichtiger Teil der gestalterischen Arbeit und vereint die Bilderwelt mit der Sprache. Dabei werden im Gehirn unterschiedliche Regionen in Anspruch genommen und die Verbindungen gestärkt. Während beim Gestalten hauptsächlich die emotionale rechte Hirnhälfte beansprucht wird, arbeitet beim Schreiben die rationale, linke Hirnhälfte. Je spontaner geschrieben oder gemalt wird, umso mehr wird die emotionale, rechte Hirnhälfte aktiv. Durch eine Überarbeitung der Bilder und Texte oder die Verbindung miteinander werden beide Hirnbereiche verknüpft und bestehende Bahnen gestärkt.

3.3 Schreiben mit dem Ziel...

In Texten ist es möglich eine Fantasiewelt zu gestalten, die ein Gegengewicht zum Alltag darstellt. Mit Worten kann ausprobiert, neu erfunden und gespielt werden. Dabei können neue Seiten des eigenen Selbst entdeckt werden und wichtige Erkenntnisse können sich dadurch festigen. In Prozessen kann so ein Probehandeln möglich werden und wegweisend für neue Perspektiven sein.

Gedanken und Gefühle ausdrücken: Worten, die so schwer sind, dass sie im Munde stecken bleiben, gelingt es durch das Schreiben einen Weg nach außen zu finden und sie müssen sich nicht länger im Verborgenen verstecken. Ebenso können wertvolle Erinnerungen und wichtige Erfahrungen festgehalten und verankert werden.

Distanz: Erlebtes auf eine neue Ebene zu bringen ermöglicht es, über Ereignisse nachzudenken, sie zu reflektieren und über die eigenen Reaktionen beziehungsweise die der Mitmenschen klar zu werden. Zu Schreiben gibt die Möglichkeit, sich vom Geschehen zu distanzieren, eine entfernte Perspektive einzunehmen und dem Klienten somit die nötige Sicherheit zu geben.

Was mit einem Stift auf dem Papier nach außen getragen wird, kann aus der Ferne mit einem neuen Blickwinkel betrachtet, verarbeitet und verändert werden. Dabei wird das große Ganze sichtbar und Kleinigkeiten treten in den Hintergrund.

Perspektivwechsel: Neue Sichtweisen ermöglichen es immer wieder, die zu bearbeitende Thematik auf unterschiedliche Art und Weise zu hinterfragen, Neues zu entdecken und das Geschehene im Nachgang zu bearbeiten. Möglicherweise ergeben sich daraus neue Impulse für anstehende Prozesse. Indem unterschiedliche Methoden im Prozess angewendet werden können unterschiedliche Seiten der Persönlichkeit zum Vorschein gebracht und betrachtet werden.

Schutzraum: Durch das Schreiben kann eine mögliche Handlungsalternative erprobt werden, welche zu mehr Klarheit führt und mit der Entscheidungen somit leichter angegangen werden können. Jeder Klient ist damit selbst in der Lage zu entscheiden, in wie weit er sich in den Prozess hineinbegeben möchte und dabei seine eigenen Grenzen wahren kann. Was auf dem Papier entsteht kann jederzeit verändert werden und erleichtert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Thema.

Lösungen verankern: Eigene Verdienste, Entwicklungen und Kompetenzen können durch Worte oder in Bildern festgehalten werden, die in kritischen Phasen des Lebens

bestärkend und unterstützend wirken. Selbst aufgeschriebene Ereignisse oder Erkenntnisse haben einen tiefen Wirkungsmoment und hallen auch im späteren Lebensverlauf länger nach.

4. Die Form von geschriebenen Worten

Texte können in unterschiedlichsten Formen dem Klienten zur Seite stehen oder von ihm geschrieben werden. Je nach Ausgangspunkt sind andere Techniken sinnvoll und für den weiteren Verlauf anwendbar. Basis dafür ist ein Dialog mit uns selbst oder unserem Gegenüber. Durch solche Gespräche können neue Einsichten erlangt werden, verschiedene Sichtweisen entstehen und somit aus Dialogen der Gegensätzlichkeit neues Verständnis wachsen.

In unterschiedlichen Situationen kann das Verschriftlichen eine sinnvolle Möglichkeit sein und unterschiedlich angewendet werden. Manche Textsorten sind in einigen Situationen hilfreicher, besser oder nutzbringender als andere und können individuell auf den Klienten abgestimmt werden. Mit ihnen kann entweder in die Vergangenheit gereist, der Ist-Zustand beschrieben oder in die Ferne geschaut werden.

Im Folgenden werden einige Möglichkeiten erläutert. Sie alle bieten eine gute Grundlage und können auf anstehende Prozesse und Klienten angepasst werden.

4.1 Tagebuch

In einem Tagebuch können über einen längeren Zeitraum die eigene Sicht auf die eigene Person, die Erfahrungen und Erkenntnisse niedergeschrieben und Erinnerungen festgehalten werden. Das Tagebuch gibt die Möglichkeit, mit uns selbst im Gespräch zu sein, uns besser zu verstehen und Erinnerungen vor dem Vergessen zu retten.

Wird das zusätzliche Festschreiben von Leidensgeschichten verhindert und der Fokus auf die eindrücklichen und hilfreichen Momente gerichtet, kann dies auch in späteren Zeiten der Verunsicherung und Belastung stärkende Erinnerung wiederbeleben und intensive Momente des eigenen Gelingens aufzeigen. Dabei können die eigenen Notizen als wertvolle Ressourcen und Resilienzstärkende Wirkfaktoren entdeckt werden.

Durch das Tagebuchschreiben werden neuen Stimmen der eigenen Person die Aufmerksamkeit geschenkt und andere Perspektiven entdeckt. Mit dem Fokus auf gute Erinnerungen wird an die vergangenen Momente zurückgedacht und durch regelmäßige Übung auch der Blick für die Zukunft neu gerichtet.

4.2 Brief

Mit einem Brief richten wir unsere Aufmerksamkeit auf eine andere Person und treten mit ihr und auch mit uns selbst in einen Dialog. Wir erzählen und reflektieren von Erlebtem, halten Wertvolles fest, greifen Unausgesprochenes auf oder entschuldigen uns für gemachte Fehler.

Briefe können in den unterschiedlichsten Lebenslagen eine Unterstützung sein. Sie können uns als Einladung zum Handeln auffordern, als Prognose eine positive Wirkung auf die Gegenwart haben oder uns vor zu bewältigenden Schwierigkeiten als selbst verfasster Beraterbrief in belastenden Lebenssituationen hilfreich zur Seite stehen.

4.3 Erzählungen

Alles ist möglich und die Realität darf sich mit der Fantasie vermischen. Bei Erzählungen befasst sich der Klient mit seiner (*eigenen*) Geschichte und den unendlichen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben. Er macht sich auf die Suche nach neuen Wegen, Lösungsideen und schmückt die Erzählung durch Details und sinnliche Elemente aus. Dabei darf gespielt und experimentiert werden, zwischen Bodenhaftung und Luftschlössern ist alles möglich. Eingeflochten sind oft eigene Erfahrungen, Vorstellungen, Wünsche und Sehnsüchte. Sie begleiten die Geschichten ganz zart oder strahlen aus ihnen heraus und können wichtige Impulse für weitere Prozesse enthalten.

4.4 Gedichte

Mit der Reduktion auf das Wesentliche und wenigen Worten werden in einem Gedicht Situationen beschrieben oder Impulse zusammengefasst. Dabei genügt es das Geschehen mit ein paar Worten oder einem Satz zu beschreiben. Und doch wird diese Form oft nur dann gewählt, wenn wir davon überzeugt sind, dass die Worte uns berühren. Tritt das Gedicht in Resonanz zu unserem aktuellen Leben, regt es die Vorstellungskraft an und verbindet die inneren Bilder mit den Gefühlen. Ein Gedicht berührt zart und führt uns zu etwas hin, was uns wesentlich erscheint. Durch seine Reduktion und Poesie bleibt es lange in der Erinnerung verankert. Dabei entstehen durch veränderte Kontexte neue Verknüpfungen, welche neuen Assoziationen ermöglichen.

Gedichte sind durch ihre kurze Form besonders geeignet für einen emotional leichteren Arbeitsprozess. Gleichzeitig ist es durch die knappe Wortanzahl möglich, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und dabei unerwartete Themen aufzuspüren.

4.5 Urkunden und Zertifikate

Erlebtes festigen und sich selbst, die eigene Geschichte, das Verhalten und die Erfahrungen mit einem Zertifikat zu würdigen kann einen runden und positiven Abschluss bilden. Loben und anerkennen was war und zu sich selbst Danke sagen bestärkt den Klienten in seinen Erfahrungen und verankert wichtige Erkenntnisse. Zertifikate dürfen an sich selbst geschrieben werden oder vom Counselor an den Klienten gerichtet sein. Ein in Zusammenarbeit erstelltes Zertifikat lässt gemeinsam zurückblicken auf bewegende Geschichten und wertschätzen was war, ist und entstehen darf.

4.6 Ziele und Vereinbarungen

Nüchtern und fokussiert lassen sich Texte auch für Ziele und Vereinbarungen verwenden. Sie richten den Blick zielgerichtet auf ein Ereignis und verdeutlichen die damit verbundene Verpflichtung.

Wo bei anderen Übungen mit Farbe und Bildern ergänzt werden kann, ist es hier sinnvoll, sich auf einen Stift, Papier und wenige Worte zu fokussieren. Es ist wichtig, dabei das Ziel und die damit verbundenen Fakten klar zu benennen. Um die Vereinbarung positiv zu nutzen ist eine für den Klienten enthaltene Erlaubnis wichtig, welche im Vorfeld erarbeitet wurde.

5. Resonanz von Bild und Text

In einem kreativen Prozess gibt es ein ständiges Wechselspiel zwischen dem inneren Erleben und dem Ausdruck, zwischen Bewegung und Stillstand. Impulse unterschiedlicher Form regen zum Denken an, beeindrucken und hinterlassen Spuren. Dabei gehen erlebte Eindrücke und Bilder in Resonanz mit Erinnerungen, Gefühlen oder Sehnsüchten. Anreize dafür finden sich überall in der eigenen Geschichte, der Außenwelt und bei den Mitmenschen. Alles schwingt und bewegt sich.

Mit einem Gegenüber oder einer Gruppe geteilte Resonanzbilder können mit neuen Impulsen den eigenen Prozess anregen und ein reiches Netzwerk entstehen lassen. Aus der Spontanität dieses Impulses wird durch die Gestaltung und der Kommunikation eine begriffliche Verbindung zwischen Bildsprache und verbaler Ebene hergestellt.

Dabei können wir uns mit der Gruppe verbinden, mit ihr schwingen, Impulse von außen aufnehmen oder uns bewusst von ihnen distanzieren.

6. Die Kraft mit Worten zu gestalten

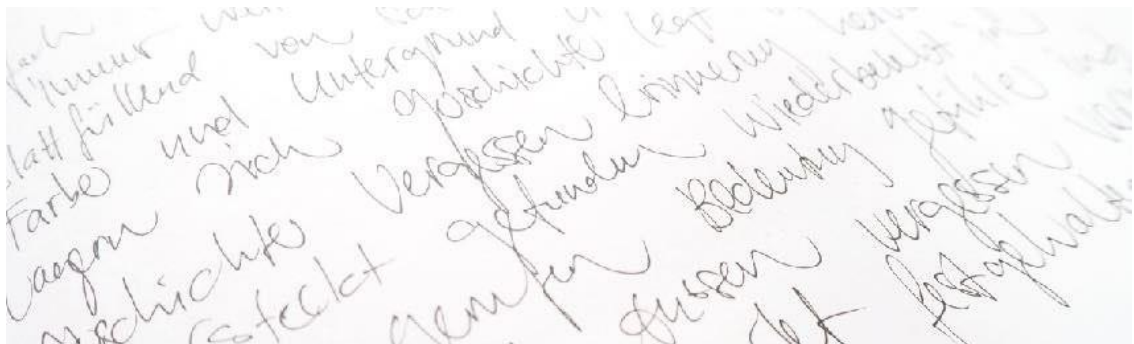
Um mit Worten kreativ zu gestalten braucht es nicht viel. Stift und Papier reichen aus, um große Veränderungen bewirken zu können. Beim Schreiben kann die Zeit angehalten, Vergangenes ein zweites Mal erlebt oder in ein neues Abenteuer aufgebrochen werden.

Es gibt einige Schreibübungen, bei denen der kreativen Prozess angeregt und innere Bilder aktiviert werden. Sie können als einzelne Übung, als Einstieg oder Fortführung eines Prozesses genutzt werden.

Im Folgenden werden einige Möglichkeiten vorgestellt, die im dargestellten Praxisbeispiel zur Anwendung kommen werden.

6.1 Automatisches Schreiben

Es ist, was es ist. Unmittelbar und unaufhörlich wird aufgeschrieben was ist, was war und was bewegt. Es gibt keinen vorgegebenen Inhalt, keine Regeln, keinen Anfang und kein festes Ende. Spontanität und Kontinuität sind die Grundvoraussetzungen für einen Endlostext, bei dem die leeren Gedankenlücken durch Wiederholen eines Satzes gefüllt werden. Den inneren Bildern wird dadurch Raum gegeben und der Geist kann auf Reisen gehen. Entstehen während des Schreibens Lücken oder der Kopf dreht sich im Kreis, ist es eine Möglichkeit, den Anfangssatz zu wiederholen. Mit dem Anfangssatz „Es ist, was es ist...“ oder „Heute ist ein guter Tag, weil...“ kann der Blick auf die innere Haltung gerichtet werden. Durch diesen Fokus findet das Geschriebene mehr Anerkennung und führt zu mehr Klarheit.



**** Bild 3 **** „Es ist, was es ist..., Heute ist ein guter Tag, weil...“

In einem weiteren Schritt kann der Text auf wenige wesentliche Zeilen reduziert werden oder es kann ein Titel für die Geschichte gesucht werden. Durch diese Komprimierung offenbart sich oft schon der Kern des persönlichen Themas.

*Träume begegnen Traumfängern.
Sie entspannen im Wind,
wie eine Fee,
dem Himmel so nah.*

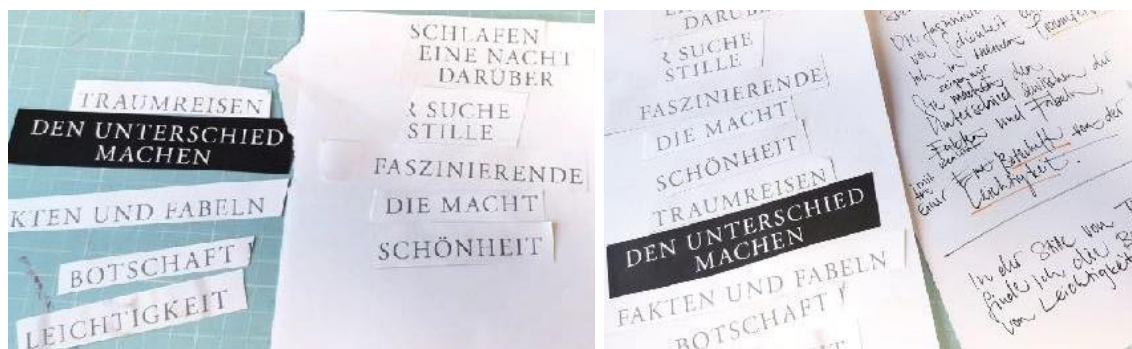
Erweitertes Cut-up von Lea

6.2 Cut-Up-Gedicht

Diese Gedichtform ist intuitiv, spielerisch und überrascht am Ende durch ungeahnte Tiefe. Mit Leichtigkeit und Experimentierfreude lässt sich ein erarbeitetes Cut-up-Gedicht verändern, mit Bildern erweitern oder auf einzelne Worte reduzieren.

Begonnen wird mit wahllos ausgeschnittenen Worten, die einen persönlich ansprechen, spontan anziehen oder eine spezifische Reaktion auslösen. Sind die Worte erstmal aus Zeitungen oder Zeitschriften ausgeschnitten worden, werden sie per Zufall oder in eigens gewählter Reihenfolge auf ein neutrales Papier geklebt. Die am Anfang unscheinbar anmutenden Worte fügen sich oft zu neuen Bedeutungen und überraschenden Texten zusammen.

Nicht immer sind die Texte harmonisch, sondern beeindrucken durch einen wirren Zusammenhang, die in einem weiteren Schritt zu sinnvollen Sätzen verändert werden dürfen.



**** Bild 4 **** „In der Stille von Träumen finde ich die Botschaft von Leichtigkeit“

Um diesen Prozess zu intensivieren, werden aus dem erarbeiteten Text die wichtigsten Worte herausgesucht, deren Essenz gefiltert und in einer Kernaussage verschriftlicht.

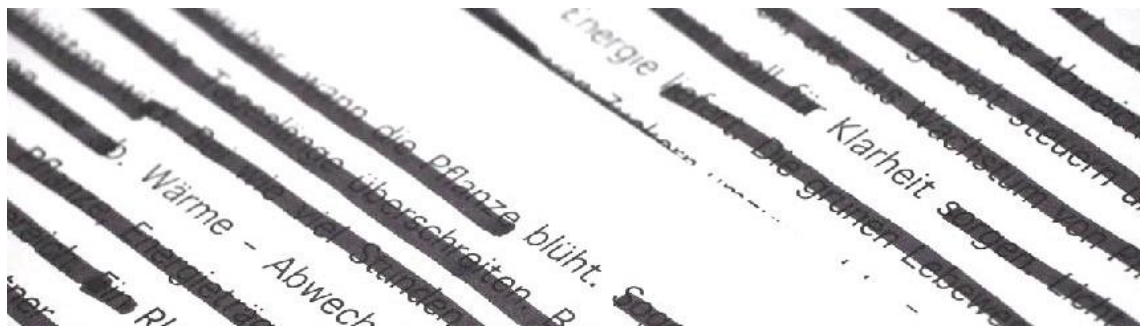
Diese Kernaussage kann in einem weiteren Prozessteil in einem gemalten Bild, einer plastischen Gestaltung oder einer anderen Projektform ihren Ausdruck finden.

Es kann hilfreich sein, die Aufgabe zu wiederholen. Einige Klienten haben Schwierigkeiten, sich auf einen so freien Prozess einzulassen. Aus der Erfahrung zeigt sich, dass Erwachsene öfter gehemmt sind und sich Kinder und Jugendliche spontaner auf die Aufgabe einlassen können. Durch das zuvor ausgesuchte Ausgangsmaterial kann der Prozess etwas gesteuert werden; bei farbenfrohen Zeitschriften steigen etwa die Freude sowie der Mut zur kreativen Arbeit.

„Jedes Mal wenn ich die Aufgabe mache, ergibt sich ein ganz neuer Text. Manchmal ist er wirr, aber noch öfter überrascht er mich mit einer Aussage, die sich mit meiner Person verbindet und mir neue Seiten zeigt, die ich selbst nie gesehen habe.“ –Schülerin

6.3 Blackout-Poetry

Ein dicker, schwarzer Stift und einen Text - mehr braucht man für diese Übung nicht. Alles, was im ersten Moment als überflüssig und unbrauchbar erscheint, wird durchgestrichen, verschwindet unter schwarzen Balken. Was stehenbleibt, sind die Worte, in denen man tiefere Bedeutung erkennt. Wie viel am Ende stehen bleibt, ist nicht entscheidend; mehr als zehn Worte sollten es nicht sein. Im ersten Moment erfordert die Übung etwas Mut, hat man sich erstmal auf das Spiel eingelassen, steigt mit zunehmender Anzahl schwarzer Striche auch eine innere Entspannung. Nach Einverständnis des Klienten lassen sich auch eigene Texte oder eine Kopie davon auf diese Weise reduzieren und ein Kernthema herausarbeiten.



**** Bild 5 **** „In der Klarheit blüht die Energie“

Als Counselor ist es oft einfacher, wenn im Vorfeld Texte mit einer aussagekräftigen Bildsprache ausgesucht worden sind oder dem Klienten unterschiedliche Texte angeboten werden, die sich gut dafür eignen.

„Um mich zu trauen, einfach alles, was mir nicht gefällt mit dem schwarzen Stift durchzustreichen, hat es mich doch ganz schön Mut gekostet. Ich war im ersten Moment auch um einige Worte traurig, die ich im Nachhinein gerne behalten hätte und hatte so am Ende viel zu viele übrig gelassen. So blieb am Ende das Gefühl, all die übrig gebliebenen Worte nochmals durch ein Teesieb schütten zu müssen. Zum Schluss lagen die Schönsten vor mir. So hatte ich nicht viel Zeit über die verschwundenen Worte zu trauern. Ich musste akzeptieren, was ist, mich darüber freuen, was geblieben ist und daraus etwas Neues machen.“

6.4 Erlaubnisse mit Farbe festhalten

Während eines Prozesses oder im Anschluss an ein Setting können bedeutungsvolle Impulse oder erarbeitete Erkenntnisse und Erlaubnisse festgehalten werden. Manchmal ist es wichtig, die Worte in ihrer Schlichtheit wirken zu lassen, sie auf Wesentliches zu reduzieren und aufgebrachte Gefühle etwas abzukühlen. Erweitern sich die Worte zu Bildern oder zu Gefühlen, können auch einfache Sätze mit wenigen aussagekräftigen Farben oder Bildern ausgeschmückt werden. Sie intensivieren das mit der Erlaubnis oder dem Fazit verbundene Gefühl und verbinden sich mit der Person. Wird die Karte nun betrachtet, verbindet sich der klare Text mit dem visuellen Impuls und bringt die rationale sowie die emotionale Gefühlsebene der Person in Bewegung.



**** Bild 6 **** „Erlaubnisse festhalten“

„Es hilft mir sehr, zwischendurch festzuhalten, was war, was ist und vor allem, was ich aus dem Prozess für mich mitnehme, besonders wenn ich mich auf lange Wege begeben und zwischendurch vergesse, was ich schon alles geschafft habe.

Manchmal brauche ich aber die klare Strenge der schlichten, schwarzen Buchstaben auf dem Papier. Vor allem dann, wenn ich mir etwas mit Nachdruck erlaube. Wenn ich mich aber in einem mit sehr viel Emotionen gefüllten Prozess befinde, genieße ich es, meiner Erlaubniskarte nochmals mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Sie besonders zu schmücken, die passende Farbstimmung zu finden oder sie mit einem Bild zu ergänzen gibt mir die Zeit sie zu würdigen, ihrem Inhalt nochmals nachzuspüren und sie mit mir zu verbinden. Klientin

7.0 Wenn Worte und Farbe sich begegnen

Sich auf den Moment des Gestaltens einzulassen bietet eine Möglichkeit, mit sich selbst in Kontakt zu treten und die eigene Schöpfungskraft zu entdecken. Dabei können die durch Schreibübungen entstandenen Texte mit Farbe, Collagematerialien und sogar Fundstücken aus der Natur in neue Gestaltungselemente verwandelt werden. Hier wandern die Texte aus dem Kopf in die Hände, aus dem Denken und Fühlen wird ein Tun.

Gestaltungen bringen Abstand, welcher für Veränderungen notwendig sein kann. Durch das Arbeiten mit den Händen, die sinnliche Wahrnehmung von Farben und die unterschiedliche Haptik bei plastischem Gestalten können neue Impulse die zuvor geschriebenen Texte bereichern. Teilelemente können herausgearbeitet, andere überklebt oder weggelassen werden. Durch die Farbe oder die entstehenden Formen erhalten die Texte eine neue Ebene. Die Gestaltung dehnt sich aus, reduziert sich auf Wesentliches oder spricht einzelnen Aspekten eine besondere Bedeutung zu. Gespräche bilden zwischen den Arbeitsschritten eine gute Begleitung, um Veränderungen zu reflektieren, Impulse zu erhalten und zu verankern.

Manchmal finden Bilder die Worte, die der Schreibende im Moment nicht zu finden glaubt und im Gegenzug können Worte beschreiben, was der Betrachter in der Tiefe eines Bildes noch erkennt.

In der kunsttherapeutischen Arbeit bieten sich vielseitige Möglichkeiten, um Worte und Farbe in Einklang zu bringen und ihnen auf einer neuen Ebene zu begegnen. Dabei darf auf dem Papier oder in dreidimensionalen Gestaltungen ausprobiert und erkundet

werden. Jederzeit darf sich die Gestaltung verändern, das Material bietet hierfür einen geschützten Rahmen, vielleicht um auszuprobieren, wovor der Klient in seinem Leben noch zu große Angst hat - ein Probehandeln wird möglich.

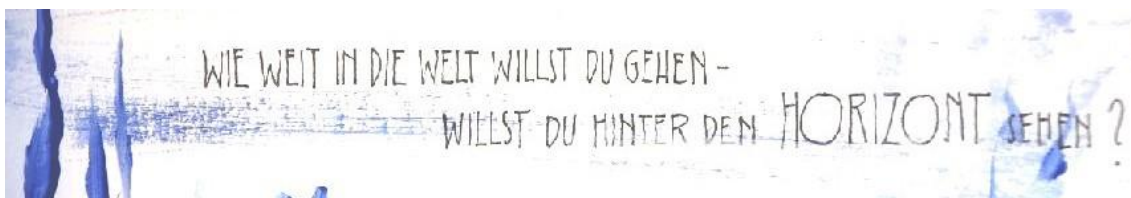
Sind die Methoden sorgfältig für den Klienten ausgesucht und angepasst worden, kann er sich mit unbewussten Gefühlen und Gedanken verbinden und sich dadurch ein assoziatives Feld eröffnen.

Im weiteren Verlauf werden einzelne Möglichkeiten vorgestellt, wie aus Textarbeiten mit Farben erweiterte Gestaltungen und längere Prozesse entstehen können.

8.0 Der künstlerische Prozess in der kunsttherapeutischen Beratung

Der kreative Gestaltungsprozess ist geprägt von gegensätzlichen Anziehungskräften und unterschiedlichen Dynamiken. Er ist ein ständiger Wechsel aus Schaffen und Zerstören, der Ziellosigkeit und dem Fokus. Dabei mischen sich Spiel und Ernsthaftigkeit, der Schaffende verbindet sich mit seiner Gestaltung und distanziert sich von ihr. Es ist Bewegung, Ausdehnung und Anziehung von inneren Impulsen, die im Außen ihren Ausdruck finden möchten, sich durch Gegensätze ergänzen und miteinander verflechten. In einem gestalterischen Prozess dürfen sich Bildbotschaften wandeln und neue Bedeutungen finden. Durch die Farben und das kreative Tun kommt der Klient in Bewegung, findet neue Perspektiven und neue Standpunkte für seinen Prozess.

Nicht nur das Bild, sondern auch das Geschriebene kann als Gestaltungselement wirken oder genutzt werden. Die Schrift kann sehr eindeutig sein, aber auch wenn sie nicht mehr nur der konkreten Beschreibung eines Sachverhalts, eines Gedankens oder einer Stimmung dient kann sie selbst zur mehrdeutigen Selbstdarstellung werden. So entwickelt sich das Spannungsfeld zwischen Schrift und Gestaltung zu ausdrucksstarken Assoziationsräumen. Mit den entsprechenden Materialien können Aussagen unterstützt, verdeutlicht oder erweitert werden.



**** Bild 7 **** „Willst du hinter den Horizont sehen?“

9. Praxisbeispiel einer mehrteiligen Textarbeit im Einzelsetting

In diesem dargestellten Beispiel wird ein mehrteiliger Prozess in seiner Kurzform skizziert. Es ist ein Prozess, der spielend und leicht beginnt, sich auf Verborgenes fokussiert und durch malerische Übungen neue Aspekte ins Betrachtungsfeld rückt. Dabei werden unterschiedliche Schreibübungen und Gestaltungselemente miteinander in Verbindung gebracht, der gesamte Prozessablauf orientiert sich hierbei an dem Cycle of Power von Pamela Levin.

Die Klientin kommt ohne ein zuvor bestimmtes Anliegen in mein Atelier. Im Vorfeld haben wir an einigen biografischen Themen gearbeitet und festgestellt, dass die Klientin momentan stark im Denken und Fühlen verwurzelt ist.

Der Prozess hat über verschiedene Termine verteilt stattgefunden, so dass sich die erarbeiteten Themen setzen und im Hintergrund wirken konnten.

Der Verlauf ist gekennzeichnet durch abwechslungsreiche Schreibübungen und malerisches Gestalten. Zwischen den einzelnen Arbeitsschritten wird wiederholt über das innere Erleben, die dabei entstandenen Gedanken und Gefühle gesprochen. Das ermöglicht es mir, in einen nahen und intensiven Kontakt mit den Bedürfnissen der Klientin zu kommen und sie gut und sicher begleiten zu können.



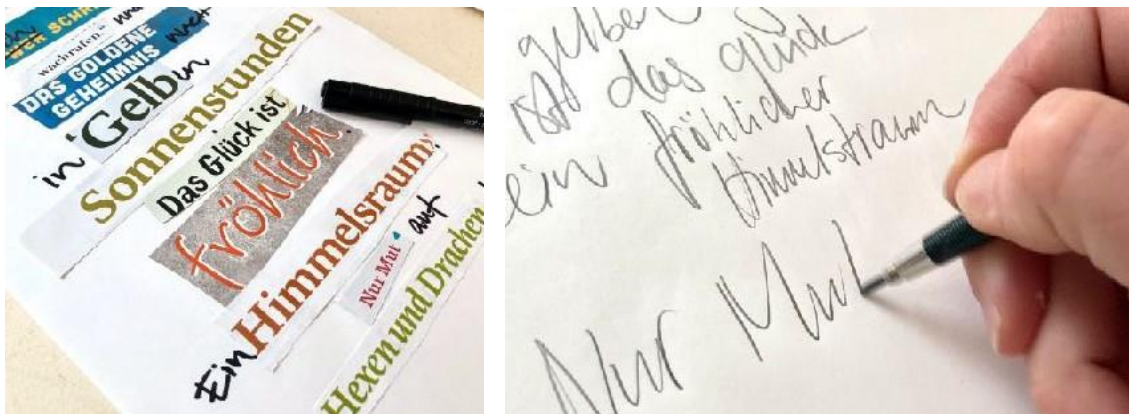
**** Bild 8 **** „Beginn eines Cut-Up-Gedichts“

Einstieg durch aktives Tun: Der Prozess beginnt leicht und entspannt mit einem Cut-up-Gedicht. Dabei blättert die Klientin zügig durch diverse Zeitschriften und schneidet die für sie bedeutsamen Worte mit einer Schere heraus. Diese breitet sie vor sich auf dem Tisch aus. Die Reihenfolge der einzelnen Worte ist schnell geklärt, aneinandergefügt und getauscht, bis sie einen groben Sinn oder vielmehr eine Ahnung ergeben. Ankommen, mit sich selbst in Kontakt kommen, der Intuition folgen und sich überraschen lassen stehen zu Beginn im Vordergrund des Settings. Ich möchte die Klientin in ihrer entspannten und gelösten Stimmung abholen und ihr einen abwechslungsreichen Einstieg ins kreative Tun ermöglichen. „Du darfst ausprobieren und experimentieren“ steht dabei im Zentrum des Anfangs.

„Im Kopf haben sich zu den einzelnen Worten direkt Bilder im Kopf gebildet. Es war sehr spannend, wie sich aus dem ganzen Mischmasch doch ein mehr oder weniger sinnvoller Text ergeben hat. Ich spüre auch jetzt schon, wie einige Worte mein Interesse wecken und es tat mir gut, gleich zu Beginn ein wenig Zeit für mich zu haben. So konnte ich gut ankommen und musste erstmal nicht viel nachdenken, sondern konnte mich losgelöst dem Tun hingeben.“ Schülerin

Ordnen und Klarheit schaffen: Im weiteren Schritt werden die einzelnen Worte zu vollständigen Sätzen zusammengefügt. Dabei wird von der Klientin alles nochmals neu geordnet und in seiner endgültigen Form auf ein neutrales Papier geschrieben.

Durch lautes Vorlesen erhalten die geschriebenen Worte eine neue Ebene in ihrem Klang und in ihrem Ausdruck. Mit der Erlaubnis der Klientin lese ich ihr den Text laut vor, betone es auf meine ganz eigene Weise und sie erhält so eine neue Resonanz auf ihren Text. Durch fremde Betonung und neue Wertigkeiten können sich Bedeutungen abermals wandeln.



**** Bild 9 **** „Ordnen, ergänzen, neu zusammenfügen“

Im zweiten Arbeitsschritt stehen das Ordnen und die Struktur im Vordergrund, Denken und Fühlen wird in den Prozess eingebracht. Was sich in der vorangegangenen Übung mehr durch Zufall in Form eines Textes zusammengefunden hat wird nun auf seine Wirkungskraft überprüft, inneren Körperreaktionen wird hierbei nachgespürt. Die Erlaubnis „Du kannst Gedanken zu deinen Gefühlen und Gefühle zu deinen Gedanken haben“ tritt in den Mittelpunkt der Arbeit.

„Jetzt macht es Sinn und alles ist tatsächlich zusammengewachsen! Wenn ich das Gedicht laut vorlese werden die inneren Bilder, die ich schon zu Beginn hatte stärker. Manche Worte werden für mich bedeutender. Mich freut es, dass es ein so fröhliches Gedicht ist, denn meine innere Gestimmtheit ist zweifelnd und unsicher. Im ersten Moment ist es eigenartig, das Gedicht von jemand anderem zu hören, aber ich konnte so nochmals neue Aspekte entdecken, die mir jetzt wichtig sind.“ Klientin

Fokussieren und auf Wesentliches reduzieren: Vorlesen, vorlesen lassen und gut nachspüren: Welche Worte sind besonders wichtig, welche verlieren ihre Bedeutung. All jene, die in diesem Prozess unwichtig geworden sind, werden mit einem dunklen Marker durchgestrichen, übrig bleibt der bedeutende Kern.

Für eine bessere Sichtbarkeit wird dieser erarbeitete Kern auf ein neues Blatt geschrieben und in einem gemeinsamen Gespräch der vorangegangene Prozess reflektiert.

Um den Prozess im Denken und Fühlen erneut zu vertiefen werden mit der Blackout-Poetry-Methode die zuvor gut überprüften Worte auf ihre Essenz reduziert. Dabei wird das Kernthema spürbar und Klarheit sichtbar.

„Ich habe mich zu Beginn mit diesem Teil der Aufgabe etwas schwer getan, denn ich war zufrieden mit meinem Gedicht. Ich wollte mich nicht von meinen Sonnenstunden trennen und doch haben mich andere Worte mehr angezogen.“



**** Bild 10 **** „Der Kern“

Mit etwas Überwindung ließ ich mich auf die Aufgabe ein. Noch einmal durchlesen, nachspüren und schnell alles durchstreichen, was nicht so wichtig war, durchatmen. Ich war überrascht! Das Geheimnis lag vor mir oder zumindest war ein Tor in Sicht und der Text wirkte jetzt ganz neu auf mich, der Fokus hat sich unerwartet entwickelt.“

Erarbeitetes wandeln und auf eine neue Ebene bringen: Mit flüssiger Farbe begegnet die Klientin ihrem Thema auf einer neuen Ebene und gestaltet ein Bild zu ihrem erarbeiteten Text. Dies ermöglicht ihr, sich intensiver mit ihren inneren Bildern auseinanderzusetzen und sie weiter in ihr Bewusstsein zu holen. Da in den Schreibübungen harte Materialien verwendet wurden und vermehrt Kopfarbeit gefordert



**** Bild 11 **** „Malerische Gestaltung zum erarbeiteten Text“

war, werden für die nächste Übung fließende Aquarellfarben und ein weicher Pinsel gewählt.

Dabei werden vorangegangene Prozesse nochmals betrachtet und den entstandenen inneren Bildern wird Raum gegeben. Während des Malprozesses findet eine Verbindung und eine Identifizierung mit den dargestellten Elementen statt. Dabei werden innere Berührungspunkte angestoßen, Erkenntnisse gefestigt und die eigene Identität gestärkt.

„Du darfst wissen, wer du bist“ ist die Erlaubnis aus der Kraft der Identität, welche die Klientin in diesem Prozess begleitet.

„Mir war sofort klar, was ich malen möchte und wie es aussehen sollte. Ein großer und grüner Drache, feuerspeierend und stark, dazu eine kleine Hexe, die ihre Magie versprüht. Ich fühlte mich durch die zwei Figuren sehr belebt. Dazu passten die flüssigen Farben, denn so konnte sich alles miteinander verbinden und die beiden Figuren verschmolzen miteinander. Ich ahnte schon während des Malens, dass diese beiden Figuren etwas hatten, was ich mir wünschte, was ich gerade brauchte und wonach ich mich sehnte.“

Reflexion: Durch einen Austausch wird der Malprozess reflektiert, Erkenntnisse und Unsicherheiten werden benannt. Das Bild wird in all seinen Facetten betrachtet, und den einzelnen Elementen neue Bedeutungen zugeordnet. Daraus kann die Klientin für sich neue Perspektiven ableiten und neue Blickwinkel erhaschen. Sie spürt aufmerksam in die von ihr dargestellten Figuren hinein und entdeckt, was daraus entstehen kann und welche Botschaften die Figuren ihr mitteilen.

Im Anschluss an das intensive Gespräch werden auf kleinen Karten die Eigenschaften benannt, welche die Klientin mit den dargestellten Figuren in Verbindung bringt und die aus dem Gespräch besonders eindrücklich nachwirken.



**** Bild 12 **** „Bildimpulse verschriftlichen“



**** Bild 13 **** „Perspektivenwechsel - Benennen der Eigenschaften“

Das Verschriftlichen hilft in einem sehr facettenreichen Prozess den Fokus zu behalten, Erkenntnisse zu verankern und wiederholt die Identität zu stärken. Die Klientin wird dazu angehalten, die Worte möglichst konkret zu benennen. Durch den schwarzen Stift werden Aussagekraft und Klarheit der Worte unterstützt. Dieser Prozess fordert, dass sich die Klientin intensiv mit dem dargestellten Motiv auseinandersetzt und es sich in ihrem Bewusstsein verbindet.

Der Endlostext wird nun aus der Perspektive des Drachens geschrieben und erzählt von seinen Fähigkeiten, Stärken und Möglichkeiten. Bei einer Pause wird der Text mit „... und wenn du möchtest, darfst du diese Fähigkeit von mir haben“ fortgeführt. So werden die vom Klienten im Drachen als Stärke gesehenen Fähigkeiten an den Klienten selbst zurückgegeben. Dieser kann sie annehmen, mit der Figur in Kontakt treten wenn er möchte oder in der Geschichte weiter fortfahren.

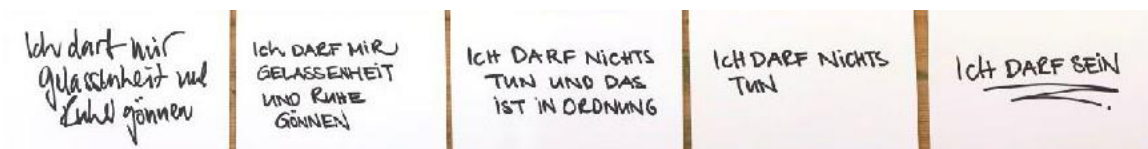
Die Erlaubnis „Du kannst es auf deine Art und Weise tun“ bestärkt die Klientin in der Freiheit des Schreibens, dass jeder Inhalt und jede Form willkommen und erlaubt ist.

„Dieser Text gab mir die Möglichkeit mit meinem Drachen auf eine Abenteuerreise zu gehen und das Schreiben gab meiner Unsicherheit eine gewisse Sicherheit. Ich entdeckte in meinem Drachen unendliche Möglichkeiten und nie endende Kräfte. Ich fühlte mich geehrt und beschenkt, ein Stück davon bekommen zu dürfen. Durch diese wiederkehrenden Einladungen des Drachens fühlte ich mich freier darin, von seinen Fähigkeiten etwas für mich anzunehmen. Ich fühlte mich immer gestärkter und was zu Beginn noch Unsicherheit und Angst war, wandelte sich durch das Schreiben immer mehr zu Gelassenheit und Ruhe. Durch diese Gelassenheit spürte ich, wie das, was im Vorfeld durch meine Angst blockiert war, langsam wieder ins Fließen kam. Der Blick meines Drachens in den Himmel öffnete auch mein Sichtfeld und mit seinen starken Flügeln wurden auch meine Ängste etwas schwereloser.“

Erlaubnis finden: Durch die zunehmend offene Haltung der Klientin wird es möglich, eine für sie passende Erlaubnis zu finden. In der vorangegangenen Textübung hatte sie Ruhe und Gelassenheit als ihre wichtigsten Schlüsselworte benannt, die sie zuvor schon im Gespräch als Erlaubnis ausgesprochen hatte. Diese gilt es für eine stärkere Verankerung zu verschriftlichen.

Mit einem dunklen Stift wird die Erlaubnis von der Klientin schnell und impulsiv auf eine Karte geschrieben. Ich bitte die Klientin ihre Karte nochmals laut vorzulesen, in sich hinein zu horchen und zu verändern, was nicht passt. Etwas scheint für die Klientin auf der Karte zu fehlen.

Langsam und gut lesbar wird die Erlaubnis ein zweites Mal formuliert, diesmal mit größerer Achtsamkeit und mehr Wertschätzung. Trotzdem scheint der Satz für die Klientin noch nicht ganz zu passen und sie begibt sich mittels weiterer Karten auf die Suche nach der passenden Formulierung.



**** Bild 15 **** „Eine passende Erlaubnis finden“

In diesem Prozess schließt sich der Cycle of Power mit dem Eintritt in die Kraft des Seins: „Du bist richtig, so wie du bist.“ Annehmen, was war, was ist und was in dem Prozess neu entdeckt wurde bestärkt die Klientin und lässt sie stolz auf den beschrittenen Weg zurückblicken.

„Für mich war die Erlaubnis schon sehr schnell klar und so impulsiv wie sie in mir erschienen ist, schrieb ich sie auch schon auf eine Karte. Darunter litt die Lesbarkeit und die Wertschätzung, die ich dieser Karte entgegenbringen wollte. Sie sollte doch etwas Besonderes sein. So schrieb ich den Satz ein zweites Mal auf, leserlich und jedes Wort mit Bedacht. Dabei stellte ich fest, es passte besser, aber noch nicht ganz. Die Erlaubnis klang für mich noch zu sehr, als müsste ich mir das Notierte zwingend erlauben: Ich spürte nach, es war mir immer noch fremd und fühlte sich immer noch nicht mir zugehörig an. Dabei kam ich in Konflikt mit alten Glaubenssätzen und ich besann mich auf das für mich Wesentliche.

Wenn ich auf den vergangenen Prozess zurückblicke erkenne ich ein Thema, das mich immer wieder bewegt: Von mir selbst angenommen sein dürfen, im Hier und Jetzt mit allen Facetten. Sein dürfen!“

Würdigen und das Erarbeitete feiern: Die erarbeitete Erlaubnis begleitet die Klientin schon eine ganze Weile immer in unterschiedlichen Kontexten. Es ist an der Zeit, dieser Erlaubnis eine besondere Würdigung zukommen zu lassen. In einer bunten Gestaltung darf die Klientin ihre Erlaubniskarte gestalten und sich nochmals tiefer mit ihr verbinden.

„Für diese Arbeit war das ein schöner Abschluss. Es war sehr viel Arbeit für diese drei Worte, doch sie bedeuten mir sehr viel. Zusammen mit meinen neu gewonnenen Unterstützern haben sie für mich einen stärkeren Bedeutungsinhalt. Die Erlaubniskarte besteht nicht mehr nur aus Worten, sondern ich habe mir dazu ein inneres Bild geschaffen. Diese Karte erinnert mich jederzeit daran.



**** Bild 16 **** „Gestaltete Erlaubniskarte“

Abschließende Gedanken

Das Arbeiten mit Texten in Kombination mit gestalterischen Elementen, Farbe oder dreidimensionalem Arbeiten kann Verbindungen auf mehreren Ebenen schaffen. Das Innere kommt auf unterschiedliche Weise ins Schwingen und immer klingen andere Bereiche des Seelenlebens an.

Mit kreativem Schreiben und farbenreichen Methoden lassen sich noch viele andere Übungen und Gedanken ergänzen, erweitern und neu verbinden. Durch sie finden auch Personen, die sich bei der Arbeit mit Farbe zurückhaltend zeigen einen Zugang zu ihrer innewohnenden Kreativität. Dies begleitet sie auf dem Weg, Neues zu wagen, sich der Magie des Farbkastens und besonders den geschriebenen Worten anzuschließen.

Für mich ist der kreative Arbeitsprozess ein wundervolles und wertvolles Medium, um Klienten darin zu unterstützen, ihre eigenen Kreativitätsräume zu öffnen und die Lust am Tun zu entdecken. Ziel des Counselings ist für mich, den Klienten einen sicheren, geschützten Raum für ihre Selbsterfahrung zu bieten und sie im lösungs- und ressourcenorientierten Arbeiten zu unterstützen.

Die Möglichkeiten, kreatives Schreiben mit kunsttherapeutischen Methoden zu verbinden sind so vielfältig, dass sie subtil angewendet auch Klienten erreichen, denen diese Form der Prozessarbeit zunächst fremd ist. Dabei können sie durch das Material sinnliche Erfahrungen machen, die neue Wirkräume eröffnen und vielfältige Facetten des eignen Erlebens aufspüren. Gleichzeitig eröffnet sich experimentierfreudigen Klienten dadurch eine unendliche „Spielwiese“, auf der sie ihre ganz persönlichen Worte tanzen lassen können.

Diese wertvollen Momente möchte ich mit meiner Arbeitsweise unterstützen und Menschen auf ihren unterschiedlichen Lebenswegen mit Vertrauen und Wertschätzung begleiten.

Literatur

Carmen C. Unterholzer: Es lohnt sich, einen Stift zu haben, Heidelberg (*Carl-Auer*), 2017

Gisela Schmeer: Die Resonanzbildmethode - Visuelles Lernen in der Gruppe, Stuttgart 2006 (*Klett-Cotta*), 2006

Silke Heimes: Schreib es dir von der Seele - Kreatives Schreiben leicht gemacht, Göttingen (*Vandenhoeck & Ruprecht*), 2015

Udo Baer: Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder - Kunst und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle, Berlin (*Semnos Verlag*) 2016

Christina Baldwin: Das kreative Tagebuch - Tagebuchschreiben als Weg der Selbstfindung und Selbstverwirklichung, New York (*Bantam Books*), 1990

Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma; Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (*Windmühle*) 2009

Zusammenfassung

Wenn Worte sich verstecken, einen selbst überfluten oder unaussprechlich werden, können kreative Schreibanleitungen die anstehenden Prozesse unterstützen und zu neuen Perspektiven hinleiten.

In der vorliegenden Arbeit werden einzelne Methoden in ihrer Kurzform skizziert, in einem kunsttherapeutischen Prozessbeispiel zur Anwendung gebracht und dabei für den Klienten stärkende Wirkfaktoren entdeckt. Dabei sollen die dargestellten Methoden zum Ausprobieren anregen und eine neue Ebene für das kreative Arbeitsfeld eröffnen.

Biographische Notiz

Name: Nadine Wehrli

Wohnort: Weimar

Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT,
Freischaffende Künstlerin,
Theatermalerin und Kalligrafin,
Post-Trauma Counseling,
Dozentin an unterschiedlichen Jugendkunstschulen

Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie

LehrCounselor: Eva Maria Haußner-Stauch,
Katrin Brand

LehrTrainer: Astrid Brehmer-Kreis,
Andrea Hauf,
Ulrike Winter



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2101 G * ISSN 0721 7870
2021

