

Von der Kunst der Traumatherapie – II.

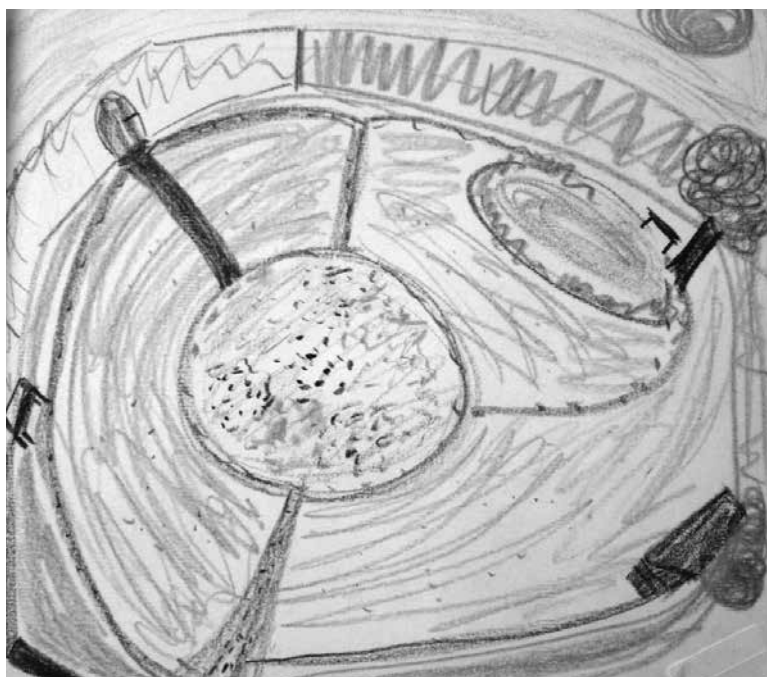
Aus der Praxis für die Praxis: Chancen und Risiken der Kunsttherapie

Im zweiten Teil unseres Essays stellen wir drei konkrete Übungen vor, die erfahrungsgemäss gut wirken, wenn sie sorgfältig und wiederholt angewendet werden: den «inneren Garten», den «inneren Wohlfühlort» und die «inneren Helfer».

Von Heidi Imholz Spruit und Robert Spruit

Wie im ersten Teil des Artikels schon erwähnt, scheinen uns die gestalterischen Möglichkeiten der Kunsttherapie überaus wertvoll, um mit den imaginativen Übungen verbunden zu werden. Wir verzichten bewusst auf die aktuell sehr populäre Arbeit mit dem «inneren Kind», da diese selbst, um theoretisch richtig verstanden, methodisch angebracht und praktisch stimmig gehandhabt zu werden, einen Artikel für sich beanspruchen würde. Wenn man mit dem Konzept «inneres Kind» arbeiten will, setzt das unbedingt ein

ausreichend stabiles erwachsenes Ich voraus, eines, das nicht dauernd vor sich selbst davonrennt. Deshalb geht es vorerst einmal darum, seine erwachsenen Kompetenzen zu entfalten. Die aufgeführten Übungen finden sich in unten stehenden Büchern. Sie beginnen jeweils mit einer (eventuell kurzen) Form von Achtsamkeitsübung und werden der Klientin vorgängig vorgestellt und erklärt.



1: innerer Garten 1

Zu den Bildern: Alle Bilder in diesem zweiten, praktischen Teil stammen von derselben Klientin. Zwischen dem ersten Bild und dem Doppelbild liegt eine Zeitspanne von mehr als drei Monaten, während der die Klientin – teilweise allein zu Hause, dann wieder während Therapiestunden – immer wieder am Bild gearbeitet hat. Allmählich wurden wichtige Teile des Gartens überarbeitet, geklärt und verstärkt.

Der «innere Garten»

Die Klientin wird eingeladen, sich einen Garten ganz nach ihrem Geschmack einzurichten. Vielleicht ist das zu Beginn ein unberührtes Stück Erde (vgl. Bild 1): Wie gross wird es wohl sein? Das Stück Land soll eine Umgrenzung erhalten, in welcher Form auch immer, und einen Zugang in Form eines Tores oder einer Tür. Der Eingang soll ganz bewusst betreten werden, und möglicherweise muss er auch abgesichert werden. Denn nur die Klientin hat Zugang zu ihrem Garten. Schönes Wetter und die Lieblingsjahreszeit tragen ebenso zum Wohlbefinden bei. Dann wird die Klientin

eingeladen, sich Blumen, Sträucher und eventuell auch Bäume vorzustellen. Deren Duft einzuatmen, kann gut tun. Der Garten kann nach den Wünschen der Klientin bepflanzt und gestaltet werden. Wenn sie später bemerkt, dass sie etwas anders haben möchte, dann gibt es in einer Ecke einen Kompost, wo alles hingebracht werden kann, was sich in nützliche Erde umwandeln soll. Wenn sie mag, kann sie sich auch ein Gewässer anlegen, einen Teich oder einen Bach. Vielleicht mag sie noch etwas Rasen oder andere Grünflächen in ihrem Garten haben? Die Frage nach angenehmen Geräuschen, etwa Vogelgezwitscher, das Plätschern von Wasser oder das Summen von Insekten in den Blumen, vertieft die Imagination.

Vielleicht mag sich die Klientin einen Ruheplatz einrichten, wo sie sich entspannen und wohl fühlen kann. Gegen Ende soll sie sich nochmals gut umsehen und schauen, ob es noch etwas Wichtiges gäbe, das den Garten vervollständigen würde. Zum Schluss legen wir sehr viel Wert darauf, nochmals zu prüfen, ob der Garten gut umgrenzt ist. Dazu empfiehlt sich die Vogelperspektive: Ist der Garten gut eingezäunt oder hat er eine natürliche Grenze? Natürlich muss der Garten achtsam durch das Tor wieder verlassen werden (vgl. Bild 2).

Risiken und Chancen: Es geht darum, eine geschützte und geheime innere Rückzugsmöglichkeit zu schaffen, die zur Erholung gebraucht werden kann. Die Übung muss deshalb – eventuell auch zu Hause – wiederholt werden, um immer mehr Sicherheit zu gewährleisten (vgl. Bild 3). Zu Beginn kann bei traumatisierten Men-



2: Eingangstor zum Garten

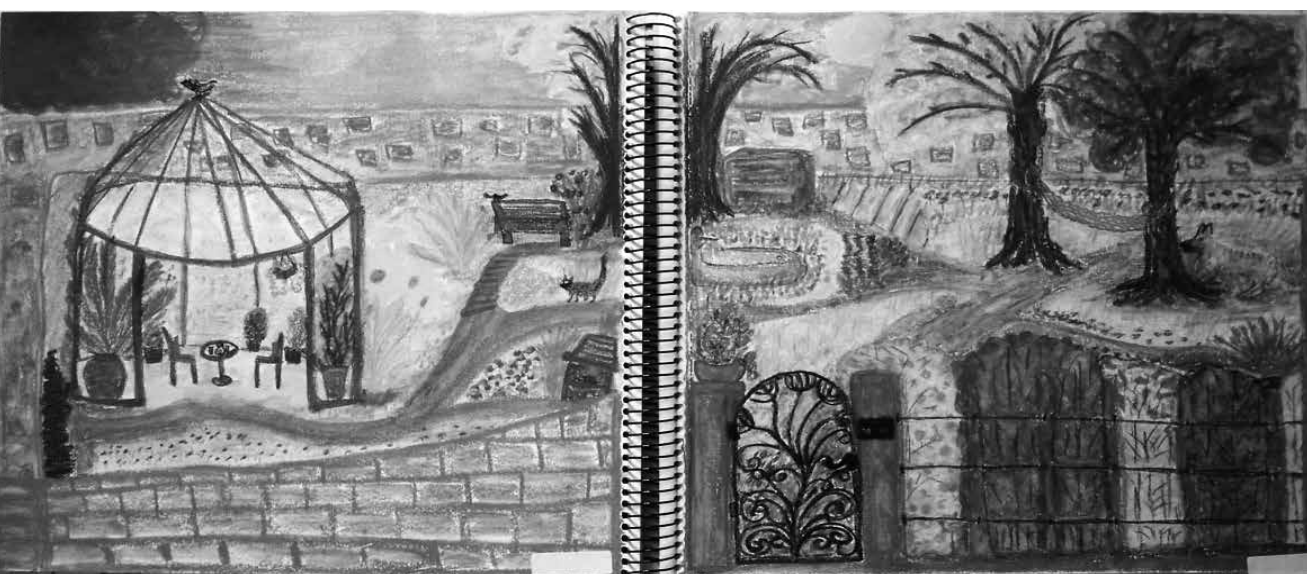
schen gerade die Begrenzung, der Schutz, Schwierigkeiten bereiten. Daran muss über mehrere Stunden hinweg immer wieder gearbeitet werden. Das bildnerische Gestalten bietet vielfältige Möglichkeiten, diesen Schutz zunehmend zu stärken. Das Erleben von Selbstwirksamkeit am Werk ermöglicht Probehandeln im geschützten Rahmen der Therapie. Die Tatsache, dass dabei beide Gehirnhälften aktiviert werden und zusammen wirken, unterstützt neue, reale, korrigierende Erfahrungen.

Der «innere Wohlfühlort»

Zu den klassischen Stabilisierungsübungen in der Traumatherapie gehört der sogenannte «sichere innere Ort». Häufig wirkt jedoch bereits das Wort «sicher» als Trigger. Deshalb beginnt sich in der neueren Literatur der Begriff «Wohlfühlort» durchzusetzen (vgl. dazu die Bilder 3 und 5 in Teil I). Als Menschen sind wir zeitlebens bestrebt, wann immer nötig einen sicheren, geschützten Ort aufzusuchen. Entweder in einem gut behüteten Winkel unseres Selbst oder äusserlich in der Realität unseres Alltags. Nach einer bekannten Einleitung mit einer Aufmerksamkeits- und/oder Entspannungsübung wird die Klientin gebeten, einen Ort oder eine Situation auftauchen zu lassen, wo sie sich völlig entspannt und wohl fühlt. Das kann eine Situation aus dem Alltag, ein Ort aus den Ferien oder auch ein Fantasieort ausserhalb der Erde sein. Viel Zeit wird darauf verwendet, mit allen Sinnen wahrzunehmen, was es dazu braucht, den Ort respektive die Situation angenehm zu gestalten. Dazu können bestimmte Farben,

Düfte, Klänge oder ein bestimmter Geschmack gehören, auch eine bestimmte Jahreszeit oder Temperatur. Auch die Haltung am inneren Wohlfühlort soll angenehm sein, und alles kann in der Vorstellung so gestaltet werden, dass sich ein Zustand vollkommenen Wohlbefindens einstellt. Wenn es gelingt, diesen hilfreichen Ort zu erschaffen, soll dies eine Zeit genossen und gut verankert werden, an einer bestimmten Körperstelle, mit einer kleinen Geste oder mit einem Namen oder Motto dafür.

Risiken und Chancen: Intrapsychisch ausgedrückt bedeutet diese Übung schlicht «Bei sich sein» oder «Ich bin bei mir». Diese Imagination nährt damit in positiver Weise die tiefen Bedürfnisse unserer Klientinnen und Klienten nach Halt, Sicherheit und Wohlbefinden. Der Übergang ins Alltagsbewusstsein muss deshalb sehr sorgfältig und mit viel Aufmerksamkeit gestaltet werden. Die Wahrnehmung des Bodens unter den Füßen, sich räkeln und strecken helfen dabei. Es sei an dieser Stelle auch angemerkt, dass das Schliessen der Augen für eine Imagination keineswegs notwendig ist. Gerade traumatisierte Menschen verbinden das Schliessen der Augen möglicherweise mit Kontrollverlust. Ebenso hilfreich ist es, die Augen auf einen Punkt im Raum zu richten und sie dort ruhen zu lassen. Kunsttherapie beinhaltet insbesondere auch die Möglichkeit der Selbstregulierung und Autonomie und sollte sich, gerade auch in solch «kleinen Details», an den Prinzipien non-direktiver Begleitung orientieren. Wir sollten darum nie auf irgend etwas bestehen, solange uns die Klienten vernehmlich Stoppsignale und Grenzen setzen.



3: innerer Garten 2



4: kraftvoller Ich-Anteil

Die «inneren Helfer»

Als Einstiegsmotiv eignet sich die Wiese aus der Kathym-Imaginativen Psychotherapie nach Leuner, wenn dieses bereits aus früheren Sitzungen bekannt ist. Wenn dies für die Klientin passt, können auch der «innere Garten» oder der «innere Wohlfühlort» zu gegebener Zeit mit Helfern, also hilfreichen, schützenden und unterstützenden Gestalten, bevölkert werden. In der Regel empfiehlt es sich, dabei vorerst auf Menschen zu verzichten (gerade wenn Klientinnen Menschen als bedrohend oder übergriffig erlebt haben), dafür Wesen aus der eigenen inneren Welt, aus Märchen, Mythen, aus der Welt der Sagen oder der geistig-spirituellen Welt zu suchen (vgl. dazu Bild 2 in Teil I). Denn: Vorstellungskraft ist Zauberkraft!

Die Anleitung verläuft in etwa folgendermassen: «Stellen Sie Sich ein freundliches, hilfreiches Wesen, ein Tier oder Symbol vor, in der Ferne oder in der Nähe ... Lassen Sie alles, was auftaucht, in der Art, in der es erscheint, kommen und akzeptieren Sie es, wie es ist...». Es können auch folgende hilfreiche Gestalten eingeladen werden:

- Die Klientin selbst, wie sie vor einiger Zeit (z.B. vor zehn Jahren) war, zu einer Zeit oder in einer Situation, in der sie über eine besondere Fähigkeit oder Kraft verfügte, die sie jetzt gut gebrauchen kann (vgl. Bild 4).
- Die Klientin selbst als Jugendliche mit einer Eigenschaft, die sie jetzt, rückblickend, gut findet.
- Die Klientin selbst als Kind (oder vielleicht sind es mehrere Kinder), die etwas verkörpern, das ihr als Kind gut gefallen hat.
- Eine weise, innere Instanz – etwa die Klientin selbst,

wie sie einmal werden kann, als weise, alte Frau (weiser, alter Mann), oder eine andere Gestalt, was immer auftauchen mag (vgl. Bild 5).

Das innere Helferteam kann beratend zu wichtigen Fragen eingeladen werden. Nachdem alle Platz genommen haben, können die Anwesenden ihre Meinung zu einem bestimmten Thema in Worten oder auf andere Weise kundtun. Es ist wichtig, dass jeder Teil die Möglichkeit hat, sich zu äussern, auch wenn andere Teile anderer Meinung sind. Am Ende der «Konferenz» soll den inneren Helfern gedankt werden. Vielleicht ist es auch sinnvoll, sich für eine nächste Sitzung zu verabreden. Die zuvor genannten unterstützenden Punkte gelten natürlich auch bei dieser Übung.

Risiken und Chancen: Gelingt es innerlich bedrängten Menschen kaum, sich hilfreiche Wesen vorzustellen, geraten sie an dieser Stelle der Imagination ins Stocken und zeigen sich anschliessend betrübt. Es können auch zusätzlich Versagensgefühle auftreten. Oft muss auch hier, wie schon im ersten Teil beschrieben, länger nach Ressourcen gesucht werden. Die allermeisten Menschen erinnern auf Nachfrage eine erwachsene, häufig bereits verstorbene Person aus der näheren Verwandtschaft, von der sie ein Mindestmass an Zuwendung und Sicherheit erhalten haben. Wenn sich ambivalent besetzte oder ausgesprochen böartige Bildsequenzen einschleichen, können wir die Instruktionen ganz detailliert, gezielt und klar geben, um den Vorstellungsraum im guten Sinne zu verengen. Auch ein leicht forciertes Tempo kann dabei hilfreich sein. Die inneren Helfer sind nicht nur eine Bereicherung für unsere Klienten – sie stehen auch uns als Therapeuten hilfreich zur Seite.



5: Besuch im Garten

Schlussgedanken

Es versteht sich von selbst, dass Traumatherapie wie auch die Arbeit mit imaginativen Verfahren von der Kunsttherapeutin / dem Kunsttherapeuten einige Grundvoraussetzungen verlangt, um verantwortungsvoll und hilfreich eingesetzt zu werden. Wir verzichten darauf, sie an dieser Stelle alle aufzulisten. Besonders wichtig scheint uns aber die wachsende kreative Beherrschung der Vielfalt imaginativer Techniken durch Selbsterfahrung und Weiterbildung. Die Therapeutin sollte nur Imaginationen anwenden, die sie selbst erfahren hat und kennt. Beispielsweise muss ich über einen aktiven und bewussten Kontakt zu eigenen inneren Helfern und Kindern verfügen, um mit denjenigen der Klienten arbeiten zu können.

Gleichzeitig sind wir der Auffassung, dass Kunsttherapie innerhalb der Traumatherapie geradezu die Methode der Wahl sein kann, denn:

- Sie vermeidet durch ihren nonverbalen Charakter sprachlichen Leerlauf und intellektuelle Fallstricke.
- Sie ermöglicht durch das Gestalten einen Prozess des Ordnen, Festhaltens und damit des Zur-Ruhe-Bringens von Bedrängendem und Aufwühlendem.
- Es können persönliche Fähigkeiten und Stärken wiederentdeckt und auch Blockierungen erkannt und verändert werden.
- Die Aufmerksamkeit liegt auf den gesunden Ich-Anteilen, zumal künstlerisches Arbeiten Fähigkeiten fördert, die einem gesunden, symbolfähigen Teil der Psyche entspringen.
- Die Erweiterung des therapeutischen Beziehungsraumes um das Werk als dritte Dimension schafft Möglichkeiten wie Ressourcen-, Handlungs-, Erlebnis- und Beziehungsorientierung in ganz besonderer Ausprägung.

Oder, um auf unsere Einleitung im ersten Teil zurückzukommen: Wir Kunsttherapeuten und Kunsttherapeutinnen tun nicht nur gut daran, uns intensiv in Traumatherapie aus- und weiterzubilden. Die Traumatherapie erfährt ihrerseits wesentliche Chancen und Erweiterungen durch den Einbezug kunsttherapeutischer Mittel und Methoden.

Literatur:

Ausgewählte Bücher; die vollständige Bibliografie kann bei der Autorin / dem Autoren bezogen werden.

- Huber, M.: Der innere Garten – Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung, Junfermann Verlag, Paderborn 2005
- Kuntz, H.: Imaginationen – Heilsame Bilder als Methode und therapeutische Kunst, Stuttgart, Klett-Cotta 2009
- Reddemann, L.: Imagination als heilsame Kraft – Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Stuttgart: Klett-Cotta 2001
- Reddemann, L.: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Stuttgart, Klett-Cotta 2004

Heidi Imholz Spruit
 Werklehrerin HGKZ
 Kunsttherapeutin GPK
 imholz.spruit@bluewin.ch

Robert Spruit, lic. phil.
 Fachpsychologe FSP
 Gestaltender Psychotherapeut GPK
 robert.spruit@gpk.ch