



Trauerarbeit in der Kunsttherapie

Ein kreativer Weg durch die Trauer – Selbsterfahrung



Inhalt

Einleitung	2
Die Funktion des Malens bei der Durchschreitung der Trauerphasen	3
Kunsttherapeutische Methode: Das Kontaktmalen.....	3
Trauerphasen nach Verena Kast.....	5
1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen	5
Malen in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens.....	6
2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen.....	7
Malen in der Phase der Aufbrechenden Emotionen.....	8
Kunsttherapeutische Interventionen	9
Beispiel: Der Trauersee	9
Kunsttherapeutische Methode: Das Spontane Malen.....	10
3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen	12
Malen in der Phase des Suchens, Findens und Sich-Wieder-Trennens	13
Methoden der Biografiearbeit im Trauer- oder Sterbeprozess	14
Der Lebensbaum	15
Die Assemblage.....	17
Die Collage	19
Das Körperbild	22
4. Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug	22
Malen in der Phase des Neuen Selbst- und Weltbezugs	23
Kunsttherapeutische Interventionen	24
Das Mandala	24
Die therapeutische Wirkung des Malens	26
Selbstregulierung der Psyche im Malprozess.....	29
Bewältigung von Angst und Aggression	30
Malen als Probehandeln	32
Malen als Schuldverarbeitung	33
Sterbephasen nach Kübler-Ross.....	33
Malen als Wiederheilmachung und Wiederganzmachung	35
Autonomieentwicklung durch Gegensatzintegration.....	36
Zusammenfassung und Ausblick	38
Literaturverzeichnis.....	40
Abbildungsverzeichnis	40

Trauerarbeit in der Kunsttherapie - Ein kreativer Weg durch die Trauer

Einleitung

Aus persönlichem Anlass habe ich mich während meiner Ausbildung am campus naturalis mit Trauerarbeit beschäftigt. Da ich neugierig auf die kunsttherapeutischen Methoden in der Trauerarbeit war, habe ich das Seminar „Trauerarbeit in der Kunsttherapie – ein kreativer Weg durch die Trauer“ in Osnabrück besucht.

Dieses Seminar bot mir die Möglichkeit kunsttherapeutischen Methoden anhand der Selbsterfahrung kennenzulernen, um später Menschen unterstützen zu können, die in einer Verlustkrise stehen oder eine Trennung zu verarbeiten haben.

Ziel ist bei der Trauerarbeit in der Kunsttherapie, durch den kreativen Weg z. B. des spontanen Malens, Chancen zu schaffen die Krise zu durchstehen und über sie hinauszuwachsen.

Inhalte des Seminars waren das spontane Malen zur Verlustverarbeitung, die Selbstregulierung der Psyche im Malprozess, die Phasen des Trauerprozesses nach Verena Kast, zum Vergleich und besseren Verständnis die Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross, die kunsttherapeutische Intervention mit Hilfe von Assemblagen, Biografie-Arbeit, Collagen, Imaginationen und dem schon genannten spontanen Malen sowie das Malen als Heilung, da Ressourcen sichtbar und erlebbar werden.

Ich werde im Folgenden die Funktion des Malens bei dem Durchschreiten der Trauerphasen erläutern, indem ich meine Selbsterfahrungs-Ergebnisse der kunsttherapeutischen Interventionen den einzelnen Trauerphasen zu ordne, beschreibe und erkläre.

Die Funktion des Malens bei der Durchschreitung der Trauerphasen

Der in der Trauersituation empfundenen Ohnmacht kann spontanes Malen als eine Möglichkeit kreativer Betätigung entgegenwirken. Analog zu Verena Kast, die im Spiegel der Träume den Phasenverlauf der Trauerarbeit erkannt und herausgearbeitet hat, werde ich den Phasenverlauf der Trauerarbeit im Folgenden anhand der Bilder beschreiben. Das entstandene Bild ist sozusagen als ein materialisiertes Traumbild, Innenbild, zu verstehen, das - sich dabei natürlich schon wieder verändernd - nach außen gebracht wird. Wie wir über die Träume als Manifestation des Unbewussten Anleitung zum Trauern erhalten können, so führen uns unsere selbstgestalteten, spontan entstandenen Bilder aus dem Unbewussten durch den Trauerprozess, halten uns und drängen uns über die Schwellen der einzelnen Phasen hin zur letzten, die den gelungenen Trauerprozess anzeigt, den neuen Selbst- und Weltbezug.

Dazu werde ich die therapeutische Funktion des Malens in den einzelnen Phasen des Trauerprozesses, wie sie Verena Kast beobachtet und benannt hat, noch einmal genauer analysieren. Dabei dürfen wir natürlich die Trauerphasen nicht als einen streng linearen Prozess auffassen – sodass jemand womöglich „nicht in der richtigen Reihenfolge“ trauerte – sondern die Phasen können sich überlappen und einander auch durchdringen. (Henzler & Riedel, 2003, S. 147)

Kunsttherapeutische Methode: Das Kontaktmalen

Da es sich bei dem Seminar „Trauerarbeit in der Kunsttherapie – ein kreativer Weg durch die Trauer“ um ein Gruppensetting mit 4 Teilnehmern an drei aufeinanderfolgenden Tagen im Workshop-Charakter handelte, wählte die Dozentin S. W. als erstes die kunsttherapeutische Methode des Kontaktmalens, damit wir einander kennenlernen.

Das Kontaktmalen wird in der Einzel- und Paartherapie, Familientherapie, Kinder-, Jugend und Erwachsenenbildung und eigenen Praxis angewendet.

Die **Ziele** dabei sind die Kontaktaufnahme, die Überbrückung einer verbalen Kommunikationsstörung, die Klärung des Kommunikationsstils bzw. der je spezifischen „In- Beziehung-Setzung“ z.B. bei Paaren sowie die Förderung des Kontakthaltens.

Im kunsttherapeutischen Trauerseminar am 12.02.16 war das Ziel mit der Gruppe der Kursteilnehmerinnen und der Dozentin Kontakt aufzunehmen, sich kennenzulernen.

Beschreibung / Instruktionen:

Bei uns erhielt jeder Teilnehmer ein DIN A4 Blatt, das einmal reihum ging.

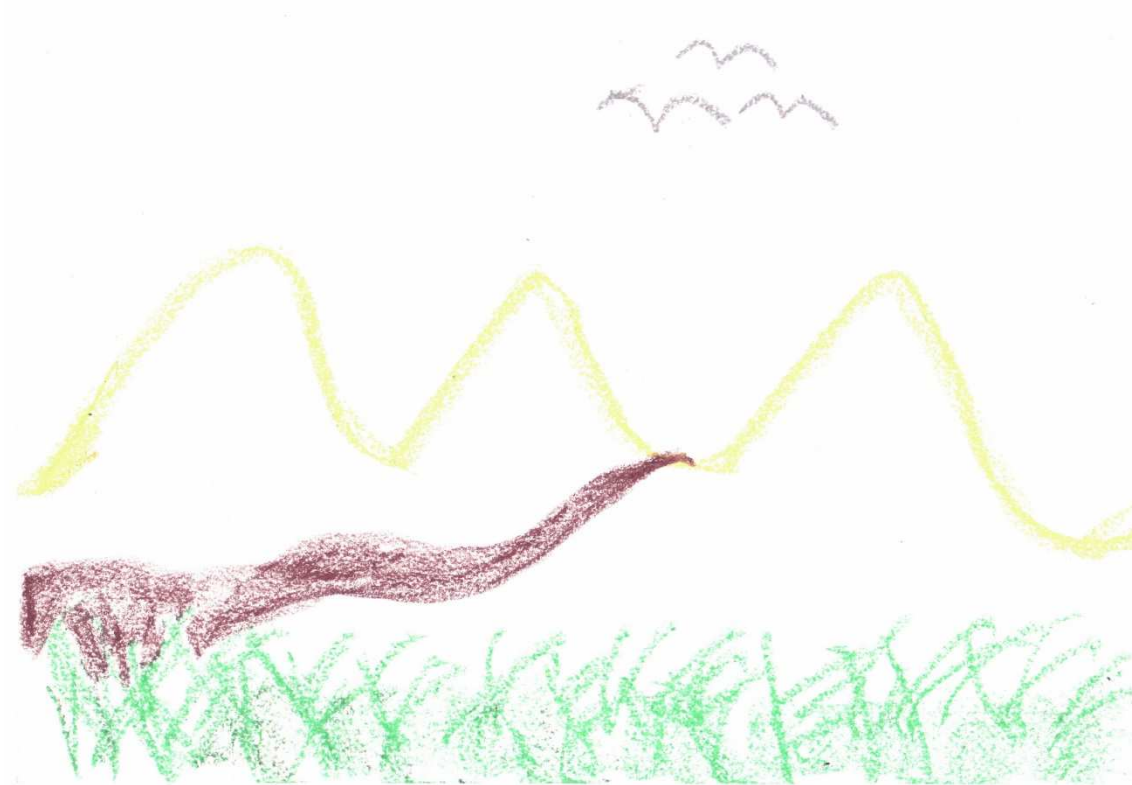
Möglich ist aber auch, dass sich die Gesprächspartner gegenüber sitzen, in der Mitte befindet sich ein großes Blatt Papier sowie Blei- bzw. Buntstifte, Ölkreiden, Wachsmalstifte. Jeder hat die freie Wahl das Gespräch zu beginnen. Danach erfolgt eine „Antwort“ des Gegenübers. Der nonverbale Dialog wird so lange fortgesetzt, bis ein Schlusspunkt gefunden wird.

Bearbeitungstechniken:

Wichtig ist danach das Auswertungsgespräch: Wer hat was wie gezeichnet? Wie gestaltet sich das „In-Kontakt-treten“? Wer ist wie aktiv, passiv, aggressiv, reaktiv? Wer sucht Distanz oder Nähe, wer verhält sich übergreifend.

Materialien: Blei- bzw. Buntstifte, Ölkreiden, Wachsmalkreide, Papier

Das **Thema** des Kontaktmalens am 12.02.16 im kunsttherapeutischen Trauerseminar war: **Die momentane Gefühlswelt – Wie geht es euch?**



1 Kontaktmalen vom 12.02.16

Bei der Auswertung im Gespräch teilte ich meine Überraschung mit, dass aus meiner abstrakten gelben Wellenlinie eine Landschaft entstanden ist. Die Berglandschaft mit

einem Weg hat stark symbolhaften Charakter, der zu diesem Seminar passt und richtungsweisend ist.

Trauerphasen nach Verena Kast

Um sich selbst in der eigenen Trauer oder andere trauernde Menschen besser verstehen zu können, ist es notwendig, Grundsätzliches über die Trauer und ihre Phasen zu kennen:

Das folgende Modell der Trauerphasen wurde von der Schweizer Psychologin Verena Kast entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das heutige Verständnis der Trauerprozesse.

Jedes prozesshafte Geschehen ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass es einen klaren Beginn und ein klares Ende hat. Der Beginn des Trauerprozesses ist der Verlust des geliebten Menschen. Wie dieser Beginn im Einzelfall abläuft, ist oft entscheidend für den weiteren Verlauf der Trauer.

Das Ende des Trauerprozesses ist durch eine Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges zu sehen. Wie lange das Trauergeschehen dauert, ist ganz unterschiedlich, auch die Dauer der einzelnen Phasen kann völlig variieren.

Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt. (Specht-Tomann & Tropper, 2013, S. 193)

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Der Tod eines Menschen schockiert immer, auch wenn er nicht unerwartet kommt. Auf einmal ist alles anders. Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit herrschen vor. Das Geschehene wird noch nicht erfasst, man leugnet es ab, man kann und will es nicht glauben. Viele Menschen sind wie erstarrt, verstört und völlig apathisch. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen. Der Tod hat etwas Überwältigendes, der Schock sitzt tief. Körperliche Reaktionen: Rascher Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorische Unruhe. Diese Phase kann wenige Stunden bis – vor allem bei plötzlich eingetretenen Todesfällen - mehrere Wochen dauern.

Für die Trauerbegleitung ist es wichtig zu wissen, dass die beste Hilfe in dieser Phase in einer (Unter-) Stützung der trauernden Personen und Hilfe im Alltag besteht, wie z.B.:

- Alltägliche Besorgungen übernehmen
- Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind
- Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen
- Trauernde nicht allein lassen
- Trauernde in ihren Reaktionen nicht bevormunden
- Da-Sein, ohne viel zu fragen
- Alle Gefühle der Trauernden zulassen: alles darf sein!
- Die scheinbare Empfindungslosigkeit, das Fehlen der Tränen, die Starre aushalten
- Wärme, Mitgefühl vermitteln
- Die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn es angebracht und notwendig erscheint (Specht-Tomann & Tropper, 2013, S. 194 - 195)

Malen in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen versetzt uns zunächst in einen seelischen Zustand tiefer Erschütterung. Diese Anfangsreaktion wird in der wissenschaftlichen Trauerforschung mit den Begriffen wie „Schockzustand“ (Bowlby), „Betäubungsphase“ (Spiegel) oder die „Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens“ wie Verena Kast sie nennt, gekennzeichnet. Der trauernde Mensch wirkt in dieser Anfangszeit auf seine Umwelt oft starr, hat keine Tränen, ist empfindungslos, was nicht bedeutet, dass er gefühllos wäre. ... Die Starrheit schützt uns in diesem Moment vor einer vielleicht sogar drohenden psychischen Fragmentierung.

In dieser Phase kann das Malen, wenn man den Betroffenen dazu gewinnen kann, über den Anfangsschock hinweghelfen. Es kann den Verstorbenen imaginär im Bild zurückholen oder noch zurückzuholen versuchen, im Sinne einer Re-Kreation des Verlorenen, als wäre die Trennung nicht geschehen.

Wir haben es hier mit der Abwehr der ungeheuren emotionalen Zumutung durch den Mechanismus der Leugnung zu tun.

Dies ist insofern sinnvoll, als die Psyche sich durch diesen Abwehrvorgang schützt. Dieser Schutz ist notwendig, damit das Ich des betroffenen Menschen in diesem Moment des Entsetzens nicht fragmentiert.

Indem gemalt wird, kommen unweigerlich Gefühle in Fluss, strömt das Unbewusste in das Bild ein und damit wächst die Chance, die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens in

angemessener Zeit zu überwinden. Die Gefahr des Darin-Steckenbleibens ist somit verringert. Im bildnerischen Gestalten kann sich einerseits der Erstarrungsschock des Anfangs lösen, indem Gefühle zum Fließen gebracht werden. Gleichzeitig bietet das Malen als aktive Tätigkeit Halt und eine gewisse Sicherheit vor einem Überschwemmt-Werden durch zu heftige Gefühle. (Henzler & Riedel, 2003, S. 148)

Da diese Phase bei allen Teilnehmern bereits überwunden war – alle hatten den Kurs selbst gebucht, wie sich in der Vorstellungsrunde herausstellte - haben wir das Spontane Malen an anderer Stelle eingesetzt, wie ich im Folgenden noch erläutern werde.

2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen

In der zweiten Trauerphase bahnen sich nun die Gefühle ihren Weg. Leid, Schmerz, Wut, Zorn, Freude, Traurigkeit und Angst können an die Oberfläche kommen. Je nach der Persönlichkeitsstruktur des Trauernden herrschen verschiedene Gefühle vor.

„Warum musste es ausgerechnet mich treffen?“ oder „Womit habe ich das verdient?“ Das sind Fragen, die sehr leicht aufkommen. Man schreit seinen Schmerz heraus, Wut und Zorn entstehen gegen Gott und die Welt. Aber auch gegen den Toten werden Vorwürfe gerichtet: „Wie konntest du mich nur im Stich lassen?“ oder „Was soll nun aus mir werden?“ Diese aggressiven Gefühle können sich aber auch gegen einen selbst richten: „Hätte ich nicht besser aufpassen müssen?“ oder „Hätte ich das Unglück nicht verhindern können?“ Als Folge davon entstehen Schuldgefühle, die den Trauernden quälen. All diese Gefühle, die zu diesem Zeitpunkt über einen hereinbrechen, sollte man keineswegs unterdrücken. Sie helfen dem Trauernden, seinen Schmerz besser zu verarbeiten. Werden sie jedoch unterdrückt, können diese Gefühle viel zerstören, sie führen dann nicht selten zu Depressionen. Die Dauer dieser Phase lässt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.

Mögliche Hilfen durch Trauerbegleiter in dieser Phase sind:

- Gefühlsausbrüche zulassen, da sie heilsam sein können
- Ausbrüche von Wut und Zorn gehören ebenso wie depressive Stimmungen und Niedergeschlagenheit zum Prozess des Trauerns
- Nicht von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikt ablenken
- Ablenken fördert nur das Verdrängen, was zu einer Verzögerung des Trauerprozesses führen kann
- Probleme aussprechen lassen

- Schuldgefühle nicht ausreden, aber auch nicht bekräftigen, sondern schlicht zur Kenntnis nehmen
- Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen
- Da-Sein, Zuhören
- Anregungen für alltägliche Hilfen (z.B. Tagebuch schreiben, Malen, Musikhören, Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Bäder,...) geben
- Eigene „Geschichten“ zurückhalten
- Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen geben. (Specht-Tomann & Tropper, 2013, S. 195 - 197)

Malen in der Phase der Aufbrechenden Emotionen

In dieser Trauerphase geht es darum, alle mit dem Verlorenen bzw. Verstorbenen verbundenen Emotionen samt denen, die der Verlust ausgelöst hat, aufkommen zu lassen und zu durchleben. Hierdurch soll das Substanzielle der zuvor gelebten Beziehung herausgefiltert werden. Es kommt vor allem darauf an, diese Phase voll zu durchlaufen und nicht durch das Abblocken und Verdrängen von Gefühlen, z.B. auch vorhandener Aggressionen gegen den Verstorbenen, die Trauerarbeit zu lähmen und zu verlangsamen.

Zum Durchlaufen dieser Phase bietet das Malen besondere Möglichkeiten: Angst und Aggression, also gerade unerwünschte Gefühle, können beim Malen entladen werden, können sich austoben – die kathartische Funktion des Malens kommt hier befreiend zum Zuge. Die Gefühle können sich beim Entstehen eines Bildes oder einer Bildserie wieder strukturieren, bekommen durch das Bild ein Gesicht, dem man begegnen, mit dem man sich auseinandersetzen kann.

Die strukturierende Funktion des Malens fängt die aufgewühlten Emotionen auf und verhilft dazu, sich neu zu orientieren. Angst und Aggression verlieren, wenn sie bildlich dargestellt werden, vieles von ihrem Unheimlichen, Ungreifbaren, Chaotischen, selbst wenn man sie in relativ chaotischen Bildern und Symbolen gestaltet. Vor allem, wenn eine ganze Bilderserie gemalt wird, zeigt sich die Tendenz zur Strukturierung, die bei allem Malen auftaucht.

Ebenso wie Gefühle der Aggression, Wut über den Verlust und Angst im Bild Ausdruck finden, können sich in dieser Phase auch Liebe und Sehnsucht als wesentliche und häufig sehr stark empfundene Emotionen in den Farben, Formen und Symbolen einen Raum schaffen, in denen sie gefasst sind und damit besser ausgehalten werden können.

Die Gefahr, dass die in der Trauer oft widersprüchlich und heftig erlebten Emotionen überwältigend und überschwemmend über den Trauernden hereinbrechen, wird somit verringert. Durch die strukturierende und symbolisierende Funktion des Malens kann folglich eine drohende oder sogar schon erfolgte emotionale Überschwemmung wieder aufgefangen werden. Auch Schuldgefühle können sich im Bild konkretisieren.

Gerade in dieser Phase bietet Malen eine adäquate Möglichkeit, seinem Innenleben, das durch Regression aufgeweicht und labilisiert ist, Ausdruck zu verleihen. Das kann wiederum als progressiver Schritt in der Bewältigung des Verlustes verstanden werden. Im schöpferischen Akt verbinden sich auf diese Weise Regression und Progression in spannungsvoller Dynamik. (Henzler & Riedel, 2003, S. 149)

Kunsttherapeutische Interventionen

Die kunsttherapeutischen Methoden in dieser Phase können sein:

- Freies Malen
- Großflächiges Malen mit Spachtel, Rollen, große Pinsel, Kraft aufwenden lassen
- Pustetechnik, Klecksbilder, Klappbilder, den Zufall nutzen
- Maskenarbeit.

Beispiel: Der Trauersee

Um die Gefühle der Phase der aufbrechenden Emotionen wachzurufen, wendet die Dozentin S. W. die Methode der Imagination an. Dabei geht es um die Frage: Wie sieht der See aus bei diesem speziellen Trauergefühl, dass du nach Verlust deines geliebten Menschen hattest?

Jeder der Teilnehmerinnen malt seinen Trauersee, der nach ca. 30 Minuten besprochen wird.

Mein Trauersee wird ein Strudel, der mich nach unten zieht, es steigen Gefühle der Beklemmung, Einengung und Angst in mir auf.

2. Imagination: Stelle dich auf deinen Trauersee und frage dich was braucht du damit es dir besser geht? Was könnte dir helfen? Wo bist du in diesem Trauerseebild?



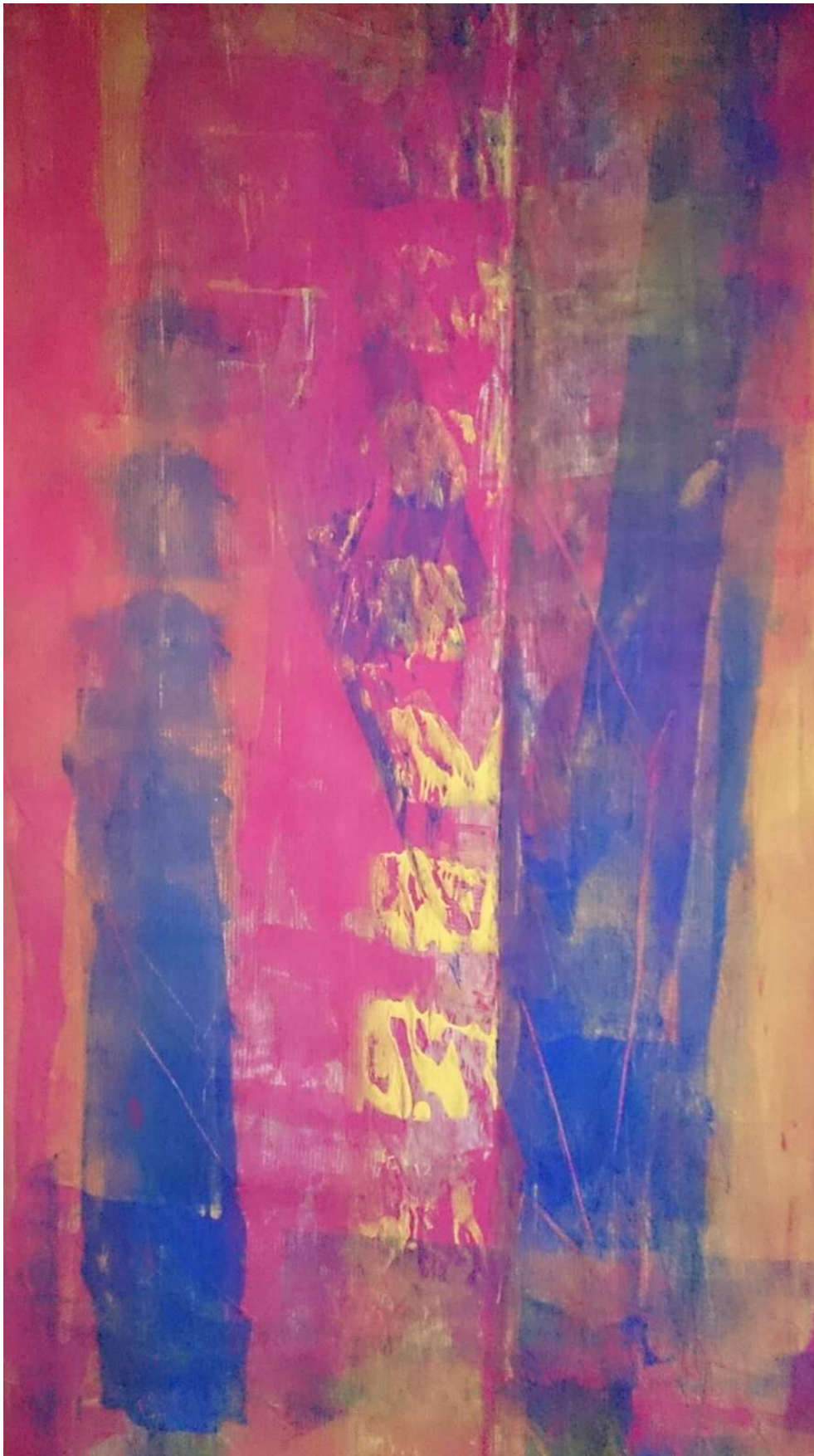
2 Trauersee nach der 2. Imagination vom 13.02.16

Bildbeschreibung, Bildinterpretation, Reflexion, Besprechung:

Ein Wakeboard allein reicht nicht, dem Strudel zu entkommen, deshalb wird es ein Kiteboard zum Fliesurven - diese Begriffe musste ich im Internet erstmal recherchieren, gesehen hatte ich diese Sportart schon, aber ich habe mich noch nie damit beschäftigt, soviel zum Unbewussten.

Kunsttherapeutische Methode: Das Spontane Malen

Wir beendeten den 2. Tag mit der kunsttherapeutischen Methode des Spontanen Malens. Rollen, Hände, Schwämme etc. werden beim Spontanen Malen zur Selbstregulierung der Psyche eingesetzt, dabei kommen Träume oder innere Bilder zum Vorschein und können besprochen und bearbeitet werden, die aufgebrochenen Emotionen beim Malen des Trauersees können großflächig ausagiert werden.



3 Spontanes Malen vom 13.02.16

Reflexion:

Ich hatte Spaß dabei, durch das Malen mit der Linolschnittrolle Neues auszuprobieren. Das farbenfrohe Bild sorgte für Erleichterung nach dem Trauerseemalen. Außerdem hatte ich den Impuls bzw. die Idee zur Weiterarbeit an diesem „Plakat“ indem ich wie Andy Warhol Schwarz-Weiß-Fotos und Acrylfarbe als Medien verbinde. Dabei dachte ich an ein bestimmtes Erinnerungsfoto von meinem Vater und mir, das meine frühkindliche Beziehung zu ihm zeigt.

3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen

12

Auf jeden Verlust reagieren wir mit Suchen. Was wird eigentlich in der Trauer gesucht? Zum einen der reale Mensch, das gemeinsame Leben, gemeinsame Orte mit Erinnerungswert. Auch in den Gesichtern Unbekannter wird nach den geliebten Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten des Verstorbenen werden übernommen. Gemeinsame Erlebnisse sollen Teile der Beziehung retten und werden gleichsam als „Edelsteine“ gesammelt. Dies erleichtert die Trauer. In inneren Zwiegesprächen wird eine Klärung offener Punkte möglich, kann Rat eingeholt werden. Durch diese intensive Auseinandersetzung entsteht beim Trauernden oft ein starkes Begegnungsgefühl. Das ist unheimlich schmerzhaft und unendlich schön zugleich! Im Verlaufe dieses intensiven Suchens, Findens und Wieder-Trennens kommt einmal der Augenblick, in dem der Trauernde die innere Entscheidung trifft, wieder ja zum Leben und zum Weiterleben zu sagen oder aber in der Trauer zu verharren. Je mehr gefunden wird, was weitergegeben werden kann, umso leichter fällt eine Trennung vom Toten. Dieses Suchen lässt aber auch oft eine tiefe Verzweiflung entstehen, weil die Dunkelheit noch zu mächtig ist. Suizidale Gedanken sind in dieser Phase relativ häufig. Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase

- Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen ausgesprochen werden
- Keine Zensur!
- Akzeptieren, dass immer wieder in den verschiedensten Formen „gesucht“ wird
- Geduld
- Zuhören – auch wenn man die Geschichten alle schon kennt
- Gefühle ernst nehmen, die durch Erinnerungen oder Erzählungen wieder auftauchen

- Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln – ohne selbst mit zu phantasieren
- Bei suizidalen Äußerungen kontinuierlich begleiten
- (Ärztliche/Therapeutische Versorgung klären)
- Zeit lassen
- Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes
- Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung (Specht-Tomann & Tropper, 2013, S. 197 - 201)

Malen in der Phase des Suchens, Findens und Sich-Wieder-Trennens

In dieser Phase wird vor allem Erinnerungsarbeit geleistet, der Verstorbene oder Verlorene wird in der Erinnerung und in der Phantasie gesucht und wiedergefunden. Vor allem über das innere Zwiegespräch, in dem zunächst der Verstorbene innerlich ersetzt wird, geschieht eine fruchtbare Auseinandersetzung mit dem Toten (Verena Kast nennt dies das „Finden“.), die es dem Trauernden möglich macht, sich endgültig von dem Verstorbenen zu lösen. Denn dieses „Suchen–Finden-Sich-Trennen“ erlaubt, etwas in sich zu entdecken, das mit dem verstorbenen Menschen zusammenhängt und dennoch zu spüren, dass mit den alten Lebensumständen nicht mehr zu rechnen ist, dass das eigene Welt- und Selbstverständnis umgebaut werden muss. Dabei wird der Verstorbene allmählich mehr als ein inneres Bild erkannt, das mitgenommen werden kann, weil es zu einem selbst gehört, und das einem letztlich hilft, sich von dem Verstorbenen in der Realität endgültig abzulösen. Erinnerung und Substitution gehören damit zu den adaptiven Bewältigungsmechanismen und dienen zum Aufbau neuer Beziehungen und der Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit.

Das Durchleben der Phase des Suchens in Erinnerung und Phantasie kann durch Malen besondere Impulse erfahren. Das Suchen des Verlorenen kann in der Bildgestaltung vielfältig mitvollzogen werden, z.B. durch die Gestaltung von Erinnerungsbildern wichtiger Erfahrungen und Situationen, die man mit dem Verstorbenen zusammen durchlebt hat, oder durch Gestaltung der Suchbewegung selbst.

Malen tröstet in der Phase des Suchens und Findens.

In dieser Phase ist besonders auch die Chance wichtig, durch Malen zu einer gegensatzvereinigenden Symbolisierung zu kommen, die die Kluft der Trennung überbrückt.

Im weiteren Trauerverlauf kann Malen dann impulsgebend auch für den Vorgang des notwendigen „Sich-Wieder-Trennens“ sein, indem durch das gestaltete Bild deutlich zutage tritt, dass der Verstorbene in der Außenwelt nicht mehr erreichbar ist, mehr und mehr zu einem Innenbild und damit Teil von uns selbst geworden ist. Das innere Bild des Verstorbenen kann der trauernde Mensch als gestaltetes Bild vor sich hinstellen, es kann ihm nicht mehr genommen werden, und doch spürt und weiß er, dass es nun nicht mehr der Verlorene selbst als reales Gegenüber ist, sondern ein Teil in dem Trauernden selbst, ein seelisches Innenbild. (Henzler & Riedel, 2003, S. 150)

Als kunsttherapeutische Interventionen in der Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens kann man alle Methoden der Biografiearbeit im Trauer- oder Sterbeprozess anwenden, das können unter anderem sein:

- Lebensbaum, Variationen: Trauerbaum, selbstliebender Baum, Wutbaum...
- Lebensradius
- Lebenslinie, Lebensringe
- Körperbild: Ich - altes Ich - neues Ich

Methoden der Biografiearbeit im Trauer- oder Sterbeprozess

1. Steckbrief, „Vorstellung das bin ich“, Website über mich
2. Zeichnungen, Collagen: z.B. Zeichne dich selbst, zeichne deine Familie, deine Freunde...
3. Collagen, z.B. Thema: Innen – Außen: eine Methode, die aus der Ego-State-Therapie stammt
4. Abdrücke, Umzeichnungen der Hände oder Füße
5. Fragebögen beantworten oder Sätze ergänzen
6. Zeittafeln, Chroniken, Landkarten z.B. als Seelenlandschaft
7. Schnellhefter mit Urkunden, Erinnerungskiste, Fotoalbum
8. Lebenslinie, Lebensweg, Lebensbaum, Lebenskette
9. Genogrammarbeit, Stammbaum
10. Bilderbuch, Lebensgeschichte, Lebensbrief, Tagebücher, Aufsätze dienen zum Schaffen von Distanz
11. Lebensbuch anlegen (vorstrukturiert oder individuell)
12. Themenseiten über besondere Ereignisse und Belastungen oder Informationslücken

13. Reise an Orte der Vergangenheit, Verwandte, Bekannte, ältere Geschwister befragen (Dokumentation anlegen)

Die für die Trauerbegleitung wichtigen und von uns verwendeten Methoden der Biografiearbeit werde ich im Folgenden anhand meiner Bilder erläutern.

Wir haben zunächst den Lebensbaum gemalt und folgende Anleitung dazu bekommen:

15

Der Lebensbaum

Zeichne einen Baum auf ein Blatt Papier. Er sollte folgende Elemente beinhalten:

Wurzeln = Ressourcen Wo sind meine Kraftquellen? Woraus ziehe ich mein Selbstbewusstsein? Was tut mir gut? Wo komme ich her? Welche Erfahrungen haben mir geholfen?

Stamm = Ist – Zustand Wo stehe ich heute? Was macht meine momentane Situation aus, im Positiven wie im Negativen?

Krone = Wachstum Woran möchte ich arbeiten? Welche Ziele habe ich? Welche Träume oder auch verrückte Ideen habe ich insgeheim?

Früchte = Ergebnisse Was möchte ich später ernten? Was möchte ich einmal weitergeben?

Würmchen = Hindernisse / Hürden Was nagt an mir? Was nimmt mir Kraft? Was bremst mich aus?



4 Lebensbaum vom 13.02.16

Beschreibung, Reflexion: Trotz Wunden des Stammes, blüht die Krone und bildet einen Lebensraum für viele Tiere. Das führte zur Stärkung meines Selbst.

Am 14.02.16 gestalteten wir eine Assemblage.

Die Assemblage

Die Assemblage ist ursprünglich in der Bildenden Kunst zu einem Begriff mit besonderer Bedeutung geworden, der eine Art von Kunstwerken bezeichnet: Collagen mit plastischen Objekten, die auf einer Grundplatte befestigt sind. So entstehen Kunstwerke mit reliefartiger Oberfläche. Auch dreidimensionale Objekte können als Assemblage bezeichnet werden.

Material: Holzplatte 40 x 50 cm, Fundstücke (Muscheln, getrocknete Blumen, Federn, Steine, Stoffe, usw.), die mit Erinnerungen zu tun haben, Klebstoff oder Klebepistole.

Im Bereich der Trauerarbeit einzusetzen oder auch zum Ende eines Lebensabschnittes.

Meine Assemblage blieb im Februar unvollendet. Ich konnte sie erstens aus den Gründen fehlender Materialien und zweitens aus emotionalen Gründen, da innere Widerstände auftauchten, nicht beenden. Ich denke, ich war im Trauerprozess noch nicht soweit, mich auf diese Aufgabe voll und ganz einzulassen.



5 Assemblage vom 14.02.16

Bildbeschreibung und Reflexion:

Intuitiv gewählter grauer Hintergrund: Nach Max Lüscher bedeutet die Farbe Grau (Lüscher – Farbtest von 1947) Neutralität, Distanz, Gleichgültigkeit, Bezugslosigkeit und Abschirmung

Der Mann auf dem Seil bin ich mit verbundenen Augen. Dabei symbolisiert das Seil den Balance-Akt des Lebens, die Lebenslinie.

Fundstücke einzusetzen fällt mir schwer, das kann ich nicht, ist da ein innerer Widerstand?

Ich hatte im Februar schon den Impuls am Bild des Intuitiven Malens weiterzuarbeiten, mit einem oder mehreren Fotos, die Assemblage sagt mir zur Erinnerung als Form in diesem Moment nicht zu. Ich probiere es trotzdem.

Es kristallisiert sich folgendes Thema heraus: Balance–Akt aus der Trauer, der Boden wurde mir unter den Füßen weggezogen, ist weggebrochen....

Änderung am 18.07.16, **Weiterentwicklung:** Was brauche ich? Was würde mir helfen?



6 Assemblage vom 18.07.16

Der Widerstand Erinnerungsstücke zu verwenden, ist geblieben. Selbst das Zitat von Michelangelo ist nur sehr klein geraten, mein Vater erscheint eigentlich nur in der grauen Hintergrundfarbe, wenn überhaupt.

Zeigt das: Ich bin in der Phase des Sich-Trennens, also am Ende der 3. Trauerphase angekommen, habe meinen Vater in das Ich integriert?

Aus Zeitgründen mussten wir uns am 3. Tag zwischen den beiden kunsttherapeutischen Methoden Collage oder Körperbild entscheiden, ich entschied mich für die Collage. Trotzdem werde ich die Aufgabenstellung des Körperbildes von S. Wehlend der Vollständigkeit halber im Folgenden auflisten.

Die Collage

Die Collage als Methode der Biografiearbeit könnte folgende Themen beinhalten:

1. Wünsche, Träume?
2. Was hält mich davon ab?
3. Vergangenheit, positive und negative Erlebnisse?

Die Dozentin entschied sich für das Collagethema „Innen und Außen“ – eine Methode aus dem Bereich der Ego-State-Therapie nach Watkins.

In der Kunsttherapie sind der Gestaltungsprozess und die daraus entstehende Gestaltung wesentlich. Diese dienen als eine Metapher für die innere Befindlichkeit, aber auch für vorhandene innere Muster. Hier wird die Differenzierung in der Wahrnehmung der Gestaltung erlebt und anschließend verbal ausgetauscht. Unterschiedliche Materialien machen aufgrund ihrer unterschiedlichen Eigenschaften verschiedene Beziehungsangebote.

In der Kunsttherapie ist es die Wechselseitigkeit von Mensch und Material, das Material gibt gewisse Impulse und darauf wird reagiert.

Gestalte was für dich am kostbarsten, am wichtigsten ist, jeder Schritt dorthin ist auch eine innere Entfaltung, eine Mutsteigerung sich zu zeigen und zu präsentieren, sich mit seinem inneren Reichtum zu konfrontieren.

Material: Karton, Zeitschriften

Fragestellung: Wie wirke ich im Außen? Wie sieht es in mir aus?



7 Collage Innen–Außen I vom 14.02.16

Besprechung, Beschreibung und Reflexion:

Innen: bunter Reichtum

Außen: natürliche Unscheinbarkeit o. unscheinbare Natürlichkeit?

Ich reiße die passenden Bilder aus den Zeitungen aus. Die Dozentin macht mich darauf aufmerksam, dass meine Risskante der Silhouette eines schreienden, rufenden Gesichtes ähnelt. Sie gab mir die Empfehlung meine ganze Trauer herauszuschreien, -zurufen...



8 Collage-Bild Innen-Außen II vom 14.02.16

Zu dem Körperbild als Möglichkeit bin ich wie schon erwähnt aus zeitlichen Gründen nicht mehr gekommen. Ich erwähne die Methode trotzdem, weil sie mir in der Trauerarbeit wichtig erscheint und zitiere dazu das Skript von S. Wehlend:

Das Körperbild

Die einzelnen Schritte:

1. Klient legt sich auf eine ausgerollte Paketpapierrolle.
2. Therapeut zeichnet die Umriss des Klienten nach.
3. Das Abbild wird zusammen (Therapeut / Klient) bemalt, indem jeder eine Hälfte bemalt.
4. Klient legt sich nochmals auf eine ausgerollte Paketpapierrolle, Therapeut zeichnet die Umriss des Klienten nach.
5. Das erste Körperbild wird nun zerschnitten und nur die Teile, die der Klient auf sein zweites Körperbild übertragen möchte, werden dort aufgeklebt. Der Rest wird bemalt.

Therapeutische / Beratende Komponente:

Probleme auf anderem Weg lösen, durch großzügiges, freies Malen „sich befreien“, durch Zerschneiden neues „Ich“ formen.

Beim Malen entsteht ein Dialog zwischen Therapeut und Klient.

Allgemein sind Rituale zum Loslassen in der Phase des „Sich-Wieder-Trennens“ wichtig und hilfreich, da die religiösen Rituale in unserer Gesellschaft immer mehr in den Hintergrund geraten, so wie die Religion generell.

Die Rituale zum Loslassen in dieser Phase können sein:

- Feuer: Verbrennen (bei Vollmond)
- Wasser – Schiff loslassen
- Luft – Ballon loslassen
- Erde – Vergraben des Trauerkästchens z.B.
- Licht – Teelichter in Wasser wegschwimmen lassen.

4. Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Nachdem man seinen Schmerz herausschreien, anklagen und Vorwürfe machen durfte, kehrt allmählich innere Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Der Tote hat dort seinen Platz gefunden. Langsam erkennt man, dass das Leben weitergeht und dass man dafür verantwortlich ist. Es kommt die Zeit, in der man wieder neue Pläne schmieden kann.

Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, die Einstellung des Trauernden zum Leben hat sich meist völlig verändert. Der Verstorbene bleibt ein Teil dieses Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen und im Gedenken.

Mögliche Hilfen in dieser Phase

- Dazu beitragen, dass der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann
- Akzeptieren, dass man so nicht mehr gebraucht wird.
- Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfer-Syndrom!)
- Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen
- Neues akzeptieren
- Sensibel bleiben für Rückfälle
- Gemeinsame Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten (Specht-Tomann & Tropper, 2013, S. 201 - 203)

Malen in der Phase des Neuen Selbst- und Weltbezugs

In diese Phase kommt der Trauernde dann, wenn der Abschied wirklich vollzogen ist, wenn aus dem Beziehungselbst, das vor der Trennung bestand, das Selbst des Einzelnen sich wieder herausgesondert und nach der Erschütterung, evtl. sogar Fragmentierung durch die Trennung wieder restituiert hat. Abgelöst von den Delegationen und Projektionen, die er an die verlorene Bezugsperson geheftet hatte, und der Energien, die darin gebunden waren, vermag er sich neu auf sich selbst und die Welt zu beziehen.

Es ist beeindruckend, wie zu Beginn dieser Phase im Malprozess oft ergreifende Symbolisierungen einer Neugeburt des Selbst gestaltet werden.

Die Gestaltung ausgewogener, gut strukturierter Bilder mit ausgesprochener Zentrierung zeigt untrüglich an, dass Orientierung, Strukturierung, inneres Gleichgewicht und ein stabiles Ich wieder erworben sind, dass sich das Selbstbild restituiert hat. Diese Restitution ereignet sich geradezu während der Gestaltung von Mandalas. Hier haben wir es im wahrsten Sinne mit einem „Malen als Akt der Selbstschöpfung“ zu tun.

Der neue Weltbezug drückt sich aber vor allem dadurch aus, dass in mandalaförmigen Bildern, bereits eine Einfügung des neuen Selbst in weiträumige neue Bezüge erfolgt, vgl. ausführlich hierzu unter dem Kapitel Mandalas.

Auch finden im Malen und Gestalten während dieser Phase verstärkt Probehandeln statt, mein Leben stellt sich in meiner Assemblage vom 18.07.16 als Seiltanz-Akt im großen Universum dar. (Siehe Abbildung 6 Assemblage vom 18.07.16, S. 18)

Solche konkreten, bildhaften Symbolisierungen helfen dem betroffenen Menschen, neue Möglichkeiten vorwegzunehmen, wahrzunehmen und zu aktualisieren. Das Bild macht sie anschaulich, gibt ihnen Wirklichkeitscharakter und wiederum sieht sich der Gestalter vom Bild angeblickt und zu seinen neuen Möglichkeiten ermutigt, wann immer er es betrachtet. Die in ihm gebundenen und bei jeder Betrachtung freiwerdenden Energien wirken weit über den Moment der Entstehung des Bildes hinaus.

Malen mit seinen besonderen Möglichkeiten hilft also dabei, einerseits die Phasen des Trauerprozesses emotional voll auszuschöpfen und andererseits die Übergänge von Phase zu Phase zu meistern und nicht in den einzelnen Phasen steckenzubleiben. (Henzler & Riedel, 2003, S. 152)

Kunsttherapeutische Interventionen

Kunsttherapeutische Interventionen in der Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs können folgende Methoden sein:

- Möglichkeiten, Perspektiven aufzeigen, so z.B. das „Vision Board“, die Zukunftstafel: Thema: Perfektes Leben, 40 x 50 cm, eine amerikanische Methode aus dem Bereich der Persönlichkeitsentwicklung (z.B. als Zielcollage)
- Meine zuvor beschriebene Assemblage vom 18.07.16 könnte man durch die sich mir gestellten Fragen „Was brauchst du?“, „Was tut dir und / oder der Assemblage gut?“ auch als Darstellung meines neuen Selbst- und Weltbezugs sehen.
- Mandalas

Das Mandala

Die Dozentin S.W. erläuterte Mandalas nur kurz theoretisch und teilte ein Skript mit Beispielen aus.

„Der Tiefenpsychologe C. G. Jung stellte in seinen Untersuchungen zur psychischen Wirksamkeit des Mandala-Prinzips fest, dass ein Mandala Schutz geben, Sinn, Ziel und

Richtung weisen, Hoffnung, Strukturiertheit und das Gefühl von Ganzheit vermitteln, aber auch ein Gefühl von Neugier und Faszination wecken kann.

Er hatte bei seinen Patienten beobachtet, dass in bestimmten Lebenssituationen Mandalas spontan gemalt wurden.

Die Bedeutung eines Mandalas besteht in der Herstellung einer inneren Ordnung, vor allem unmittelbar nach chaotischen, konflikthafter und angstbesetzten Zuständen“, wie dem Tod eines geliebten Menschen. (Wevers, 2016)

Das spontane Erscheinen eines Mandalas, wie es Jung bei vielen Klienten beobachtete hatte, setzt nach C.G.Jung einen bestimmten Bewusstheitszustand voraus. Die kritische Aufmerksamkeit (der Wächter des menschlichen Bewusstseins) wird dabei soweit herabgesetzt, dass die Produkte des Unbewussten "heraufsteigen" können. Sie nehmen dann eine Form an, die für das Bewusstsein wahrnehmbar ist.

Ein solcher Zustand besteht im Traum, innerhalb von aktiver Imagination, wie auch bei allen meditativen Praktiken.

Carl Gustav Jung selbst zeichnete Mandalas um sein Selbst-Wachstum zu unterstützen. Jeden Morgen skizzierte er einen Kreis in seinem Notizbuch und füllte ihn so aus, wie seine innere Situation war. Wie er in seiner Autobiografie schrieb: "Erst nach und nach habe ich entdeckt, was das Mandala ist... und es ist das Selbst, die Gesamtheit der Persönlichkeit, die, wenn alles gut geht, harmonisch ist."

Man kann also sagen, ein Mandala drückt nicht nur eine Ordnung aus, es bewirkt auch eine Ordnung.

Das Mandala ist Symbol des Weges und Zieles, der Konzentration und Gegensatzvereinigung. Es ist ein Weg zur Mitte, zur Individuation. Man bezeichnet es dann als ein Psychokosmogramm.

Das Mandala ist also ein archaischer Vorgang und Inhalt, der wesentlich mehr als reines Ausmalen und Anpassung bedeutet.

Es ist einfach falsch, Mandala nur als ein Beruhigungsmittel zu sehen und zu nutzen. In diesem Fall bleibt der psychische Prozess des Malenden im Verdichten und Strukturieren stehen. Die Dynamik für einen eigenen umstrukturierenden Neuanfang wird mit dem Ausmalen vorgegebener Strukturen nicht zugelassen. (Wevers, 2016)

Die therapeutische Wirkung des Malens

„Es ist naheliegend, dass der Mensch auch als Erwachsener im Falle einer schweren Verlusterfahrung zu der Möglichkeit des Überbrückens durch Symbolisierung als einem kreativen Ausdruck zurückgreift. Im spontanen Malen als einem kreativen Tun kann sozusagen das Malen selbst, der Gestaltungsvorgang also, als eine Überbrückungsleistung, d.h. im Sinne Winnicotts als "Übergangsphänomen" verstanden werden. Denn während des Gestaltens kann wenigstens für Momente der Zustand der Verlassenheit, des Getrenntseins vom verlorenen Menschen aufgehoben sein. Das in der Trauer gestaltete Bild fungiert dann als Übergangssymbol in der Funktion, den geliebten Menschen wieder in das Selbst aufzunehmen, in sich zu vergegenwärtigen. Malt also ein Mensch unter dem Eindruck eines schweren Verlusterlebnisses, kann dies als Ausdruck eines der magischen Phase des Kindes entsprechenden Versuchs verstanden werden, das verlorene Objekt wieder zu erschaffen, es gleichsam wieder ins Leben zurückzuholen. Es ist der Versuch, das innere Bild des Du zu „objektivieren“, aus dem inneren Bild ein äußeres zu machen. Das ist der eine Aspekt.

Ein anderer Aspekt ist, dass es sich beim Verhältnis des Malenden zu seinem Bild um einen engen, averbalen Kontakt mit einem zu erschaffenden, selbstgeschaffenen Gegenüber handelt. Da stellt sich die Frage, welcher Art diese Beziehung ist. Dies führt bei Psychoanalytikern zu der Sicht, bei dem Bild handele es sich um ein „erweitertes Selbst oder um eine Selbstverdoppelung“. Insofern wäre die Beziehung zum Bild keine objektale, sondern eine narzisstische. Dies könnte als Versuch einer Aufrechterhaltung eines heilen Selbstbildes verstanden werden. Dazu Müller-Braunschweig: „Der Schaffende erlebt sich im Werk als heil, als ganz, er kann sozusagen an seiner eigenen Perfektion arbeiten. Das fertige Werk wirkt dann wieder auf ihn selbst zurück, er kann sich mit ihm identifizieren.“

Das Malen eines Bildes wäre dann inhaltlich nicht auf den Objektverlust bezogen, sondern hier wäre das Entscheidende das Kreativ-Sein und die darin erlebte eigene Schöpferkraft. Und die erlebte eigene Schöpferkraft ist nach C. G. Jung wiederum das Entscheidende, was dem Menschen bei seiner natürlichen Entfaltungstendenz hilft, die im Falle eines schweren Verlustes häufig blockiert scheint.

Durch den Tod zerbrechen alte Ordnungen, innere wie auch äußere, Beziehungsstrukturen, die bis dahin mehr oder weniger funktionierten, werden aufgelöst, der Mensch sieht sich gezwungen, neue zu schaffen. Verlust ist also auch als Chance zu betrachten, durch eine Auflösung alter Strukturen hindurch zu neuen, vielleicht lebendigeren, komplexeren zu gelangen.

Wie kann nun das Malen dazu beitragen? In unseren gemalten Bildern stellen wir nicht nur Verlorenes oder Belastendes dar, sondern in fast jedem Bild bilden wir auch Ressourcen mit ab, die oft noch unbewusst sind und erst durch das gestaltete Bild dem Bewusstsein zugeführt werden. Insofern ist es naheliegend, Menschen bei Verlusterfahrungen dazu zu ermuntern, dass sie malen, dass sie gestalten, sie können damit auf eine ihnen innewohnende Fähigkeit zurückgreifen, sich mit dem Verlust kreativ auseinander zu setzen. Insofern ist Verlust auch als Krisensituation zu verstehen, in der die Schöpferkraft des Menschen zur Entfaltung kommen kann, indem er durch die innere Erschütterung gezwungen ist, seine ganze Phantasie und Kreativität einzusetzen, um sie zu überstehen, zu bestehen.

Aufgrund dieser Überlegungen kommt Christa Henzler in dem Kapitel „Malen als Therapeutikum“ zu der These, dass durch das Spontane Malen der Trauerprozess unterstützt, gefördert und positiv beeinflusst wird, indem die eigene Symbolisierungsfähigkeit erfahren und eine kreative Darstellungsform gefunden wird. Der Malende kann sich in schwierigen Phasen des Trauerprozesses selbst begleiten, mit sich in Kontakt bleiben, sich selbst als Schöpfer erfahren. Der Schmerz wird durch kreatives Schaffen gelindert, Tröstung wird erfahrbar, gerade dadurch, dass der Schmerz ausgedrückt und kreativ verarbeitet werden kann. Es kommt zu einer positiven Rückbindung an das Ich, ja, an das „Selbst“ (mit Jung gesprochen), und damit auch dazu, die Libido, die zuvor dem verlorenen Menschen gegolten hat, von diesem allmählich abzuziehen und sich selbst zuzuführen, bis es dem Ich wieder möglich wird, die Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen. Auch geschieht durch das Malen eine gewisse Selbstvergewisserung, zeigt sich dem Trauernden, wo er gerade steht, auch dass er überhaupt wieder steht und hilft ihm dabei, sich gewissermaßen in der Welt wieder zu orten. Trauernde erleben sich oft wie aus der Welt gefallen, durch den Gefühlsschock selbst wie tot und doch sind sie lebendig.“ (Henzler & Riedel, 2003, S. 155, 156)

Durch den Verlust wird der Mensch in eine Regression getrieben (primärprozesshafte Vorgänge), die ihn einerseits sensibilisiert und offen macht für schöpferisches Arbeiten, durch den Gestaltungsvorgang als solchen jedoch werden andererseits auch die Ich-Funktionen gestärkt (sekundärprozesshafte Vorgänge), und somit einer Ich-Fragmentierung entgegengewirkt.

Jede Phase birgt die Gefährdung des „Darin-Stecken-Bleibens“ in sich. Es zeigt sich in den von mir gemalten Bildern, dass spontanes Malen während der Trauerverarbeitung den betroffenen Menschen unterstützt, die einzelnen Phasen voll zu durchschreiten und damit der Gefahr entgegenwirkt, in einer von ihnen zu verharren. Malen hilft also, die Chance zu erhöhen, die jeweils anstehende neue Phase zu meistern.

Wie wir in meinem „Trauersee“ und der Assemblage gesehen haben, kann man auch mehrere Phasen in einem Bild durchlaufen, denn ein Bild ist veränderbar und lässt Probehandeln zu. Die therapeutische Wirkung des Malens, auf dem auch die kreative Bearbeitung von Verlusterlebnissen beruht, besteht also vor allem in den folgenden Faktoren, die ich in den darauffolgenden Kapiteln anhand meiner Selbsterfahrungsbilder noch einmal näher erläutern werde:

- In der Selbstbegegnung durch das gestaltete Bild. Das Bild kann einerseits als Projektionsfläche für innere Bilder, andererseits als „verlängertes Selbst“ verstanden werden. Gerade nach Verlust sind beide Erfahrungen von elementarer Bedeutung.
- In der Bewältigung von Angst und Aggression, zum einen wiederum aufgrund der Projektionsmöglichkeit durch das Bild, indem Angst und Aggression eine Gestaltung erfahren. Damit kann die unmittelbare Bedrohung, die gerade nach Verlust eines geliebten Menschen erlebt wird, gemildert werden. Zum anderen geschieht im Malen ein emotionaler Befreiungsakt, eine Katharsis.
- Das Malen als Probehandeln. Im Malen ist es möglich, das im realen Leben noch nicht Mögliche an Handlungsfähigkeit symbolisch schon zu haben. Dies ebnet den Weg zum tatsächlichen Handeln. Während des Trauerprozesses zeigt sich, dass Probehandeln im Bild verstärkt dann auftritt, wenn es darum geht, sich selbst in der Welt wieder zu organisieren. Auch das Sich-Endgültig-Trennen von dem verlorenen Menschen, das der Neuorganisation vorausgehen muss, kann probehandelnd im Bild schon erfolgen.
- Im Malen als Wiedergutmachung, wenn z.B. bei der Verarbeitung von Schuldgefühlen ein Bild gemalt und dem betreffenden Menschen, an dem man sich schuldig fühlt, geschenkt wird, wie es selbst nach Todesfällen noch erfolgen kann. Innerseelisch bewirkt es Entlastung von dem Druck des Schuldgefühls.
- Und im Malen als Versuch einer Wiederganzmachung, die als eine wichtige Funktion bei physischem und psychischem Verlust der Integrität zu verstehen ist. Im gestalteten Bild kann der Versuch gemacht werden, die verlorene Ganzheit symbolisch wiederherzustellen, z.B. durch Malen eines unversehrten Körperschemas. (Henzler & Riedel, 2003, S. 168, 169)

Selbstregulierung der Psyche im Malprozess

Symbole können in Nachträumen auftauchen, in Tagträumen und Imaginationen, aber auch im gestalteten Bild. Es ist sehr wichtig, gerade auch in der psychotherapeutischen Begleitung von Malprozessen um diese Selbstheilungstendenz zu wissen, mit dieser Selbstheilungstendenz zu rechnen und ihr den gebührenden Stellenwert einzuräumen. C. G. Jung sieht die Psyche als ein sich selbst regulierendes System. Diese Selbstregulierung geschieht in seiner Perspektive vor allem mittels der symbolbildenden, der sogenannten „transzendenten Funktion“, durch die es der Psyche gelingt, äußere Gegensätze zwischen dem bewussten Erleben und dem unbewussten Erleben auf einer neuen Ebene zusammenzubringen.

Die transzendente Funktion offenbart sich als eine Eigenschaft angenäherter Gegensätze.

Das Dritte, diese Synthese aus These und Antithese ist letztlich das ganze Bild als Symbol für Trennendes und Verbindendes zugleich, für den Verlust und das Wiederfinden der gemeinsamen Wurzeln.

Dieses Bild entstand aus der psychischen Notwendigkeit heraus, die Jung - an dieser Stelle zunächst vom Traum ausgehend - wie folgt beschreibt: „Oft drängt sich die Notwendigkeit auf, dass undeutliche Inhalte durch sichtbare Gestaltung verdeutlicht werden müssen. Dies kann geschehen durch Zeichnen, Malen und Modellieren. Oft wissen die Hände ein Geheimnis zu enträtseln, an dem der Verstand sich vergebens mühte. Durch die Gestaltung nämlich wird ... der anfänglich unfassbare, isolierte Zufall in die Sphäre der Gesamtpersönlichkeit integriert.“

Jung beschreibt auch die dem Unbewussten gegenüber erwartungsvolle Einstellung, die aus einer Notlage des Bewusstseins hervorgeht: „Es ist klar, dass eine derartige Prozedur legitimerweise nur dann stattfinden kann, wenn ein zureichendes Motiv vorhanden ist. Man kann dem Unbewussten auch nur dann die Führung überlassen, wenn in ihm ein Führungswille ist. Das ist aber nur der Fall, wenn das Bewusstsein sich irgendwie in einer Notlage befindet. Wenn es geglückt ist, den unbewussten Inhalt zu gestalten und den Sinn des Gestalteten zu verstehen, dann erhebt sich die Frage, wie das Ich sich zu dieser Sachlage verhalte. Dann hebt die Auseinandersetzung zwischen dem Ich und dem Unbewussten an. Dies ist der zweite und wichtigste Teil der Prozedur, die Annäherung der Gegensätze und die Entstehung und Herstellung eines Dritten: der Transzendenten Funktion. Auf dieser Stufe hat nicht mehr das Unbewusste die Führung, sondern das Ich.“ (Henzler & Riedel, 2003, S. 159)

So würde ich jetzt sagen, dass in meiner Assemblage (Abbildung 6 Assemblage vom 18.07.16, S. 18) die Transzendente Funktion, aus dem unbewussten Unbehagen Erinnerungsstücke einfließen zu lassen, entstand, indem „Ich“ auf dem Seil des Lebens balanciere und ein über mir fliegender, lebendiger Vogel aufpasst, dass ich nicht ins All stürze. Mir stehen noch schöne bunte Erlebnisse und Ereignisse bevor auf meinem Lebensweg, der Lebenslinie im All.

Bewältigung von Angst und Aggression

Häufig kommt es aber, gerade bei Trauernden, aufgrund der Regression, die das Ich schwächt, zu einer Aktivierung von tiefliegenden Ängsten. Auch uneingestandene Aggressionen können sich in Form von Ängsten bemerkbar machen. Ängste und Aggressionen kommen bei der Verarbeitung eines Verlustes gewiss ins Spiel. Das bildnerische Gestalten eignet sich nun besonders gut zur Aufarbeitung solcher Angstsinhalte und bedrohlich erlebter Aggression, da die gefürchteten Inhalte unter Umgehung der Abwehr - freudianisch gesprochen - im Schutzraum des Bildes dennoch ausgedrückt werden können.

Welche Art von Ängsten wird u. U. aktiviert, wenn wir während des Gestaltungsvorganges in einen regressiven Prozess geraten und uns diesem überlassen?

Mein Trauerseebild nach der ersten Imagination zeigt sich als Strudel, der droht mich hinabzuziehen. Die Angst davor wird körperlich spürbar.

Verkürzt lässt sich feststellen: solche Angstsituationen, die in der frühen Kindheit wurzeln, in der noch keine ausreichende Differenzierung zwischen Ich und Nicht-Ich stattfinden konnte, lösen später Vernichtungs- und tiefe Trennungsangst (also Angst vor Objekt-Verlust) aus. Da es zur Bewältigung von Angst und Aggression immer auch um die Tiefe der Regression geht, in die ein Trauernder bei einem schweren Verlust fällt, bedarf es eines relativ stabilen, kohärenten Ich-Komplexes.

Durch das bildnerische spontane Malen werden diese Ängste u.U. wieder reaktiviert und drängen zu einer Lösung.

Was geschieht im Gestalter, wenn er seinen Ängsten bildnerischen Ausdruck erlaubt, was geschieht mit den Ängsten, die verbildlicht werden?

Das zeigte sich ganz schön bei der zweiten Imagination anhand des Trauersees. Durch das Hineinstellen in den Strudel wurde die Angst körperlich wieder spürbar, dann folgt die Imaginationsfrage „Was brauche Ich?“.

Angst wird, indem sie auf bildnerischer Ebene bearbeitet wird, geformt, wird also durch den Gestaltungsprozess vom Gestalter in eine Form gebracht, vergegenständlicht; dies führt erst einmal zu einer momentanen Entängstigung, zumindest während des Gestaltungsprozesses. Denn während gestaltet wird, hat nicht die Angst Oberhand, sondern der formende Prozess. So bekommt das Ich im Trauersee technische Hilfsmittel.

Diese für einen Moment aufscheinenden Möglichkeiten einer Veränderung und damit auch einer momentanen Bewältigung der Angstinhalte haben in sich schon therapeutische Wirkung.

Wie schon gesagt braucht es für die Bewältigung von Angst- und Aggressionsimpulsen, die vom Unbewussten her das Ich bestürmen, ein einigermaßen kohärentes Ich bzw. einen entsprechenden „Ich-Komplex“, der diesem Ansturm von Affekten und bedrohlichen Emotionen auch standzuhalten vermag. Hat bei einem Menschen die Entwicklung des Ichs nun nicht ausreichend stattgefunden, so kann das Ich von traumatischer Angst oder überbordender, destruktiver Aggressionsenergie überwältigt werden und dekompenziert.

Übernimmt die Angst oder die Aggression das Ruder während eines Gestaltungsvorganges, ist weiteres kreatives Schaffen nicht mehr möglich, der Gestaltungsprozess wird zerstört. Aber selbst wenn zum Zeitpunkt des Malens einer solchen Überflutung von Angst nur wenig reife Ich-Organisation entgegengesetzt werden kann, werden doch durch die bewusste Aktivität des Malens die Ängste gemildert. Andererseits wird verdrängten und offenen Aggressionen im geschützten Raum des Bildes die Möglichkeit zum direkten Ausdruck gegeben.

Die Konkretisierung in Form einer Vergegenständlichung verändert die Angstinhalte schon während des Gestaltens und lässt eine weniger angstbesetzten Bearbeitung zu. Dies führt zu einer verstärkten Kontrollfähigkeit über solche Ängste, zu einer Stärkung des Ich, damit auch zu vermehrter Sicherheit und kann die Abwehr überflüssig machen. (Henzler & Riedel, 2003, S. 159-161)

Das Ich kann sich den Ängsten stellen und sie verarbeiten. Die Angst wird abgeschwächt, wirkt nicht mehr bedrohlich.

Malen als Probehandeln

Eine Stabilisierung des Ich und dessen künftiger Weltbezug kann beim Gestaltungsprozess auch schon in den vorausgehenden Trauerphasen „probehandelnd“ vorweggenommen werden.

Meines Erachtens begünstigt die durch das Malen herbeigeführte Begegnung mit sich selbst das eigene Tun in stärkerem Maße als andere Therapieformen.

„Die Ordnung des Bildes und die Rückmeldung des fertigen Produktes“ erleichtern es dem Ich, diese gefährlichen Impulse zu kontrollieren und sie auch zu reintegrieren. Therapeutisches Zeichnen und Malen wie auch andere nonverbale Therapieformen bieten „ichgerechtere und kanalisierte Formen des Ausdrucks“ an, mit denen die durch direkte Konfrontation auftretenden Ängste und Spannungen gemindert werden können. Hier wird also der progressive Aspekt des bildnerischen Gestaltens hervorgehoben. Indem wir uns durch das Malen in unserer strukturierenden und ordnenden Kraft erfahren, erstarkt unser Ich - wir werden damit nicht nur auf dem Blatt Papier, sondern auch im Vollzug unseres täglichen Lebens handlungsfähiger, auch wenn sich durch künstlerisches Schaffen, wie Edith Kramer betont, Konflikte nicht direkt lösen lassen.

So ist es auch sinnvoll und naheliegend, die strukturierende Fähigkeit des Ich therapeutisch gezielt einzusetzen. Wir können es dort tun, wo schwierige Situationen auf uns zukommen. Die Fähigkeit zur Antizipation gehört meines Erachtens zu den Ich-Funktionen. Hier können wir Anleihe machen bei der Verhaltenstherapie, vor allem der kognitiven Verhaltenstherapie, die Klienten werden aufgefordert, Phantasien zu bilden, wie sie sich in einer problematischen Situation erfolgreich verhalten können. Susanne Wehlend tat das durch die zweite Imagination, während wir „Klienten“ jeweils auf den Bildern des eigenen Trauersees standen und die Frage nach dem „Was brauchst du, was hilft dir?“ beantworten sollten.

Der Klient entwickelt auf diese Weise Pläne für das Gelingen eines Handlungsmusters, das bisher im täglichen Vollzug oft erfolglos abgebrochen wurde. Entwürfe für eine geglückte Verhaltensweise treten an die Stelle der angsterfüllten Vorstellung eines erfolglosen Verlaufs. Ein solches Vorhaben gelingt bei der bildnerischen Gestaltung, weil der Klient aufgefordert wird, das für die Bewältigung einer schwierigen Situation Notwendige zu malen. Hier wird deutlich, dass im Bild auch Abstand von erdrückenden Erlebnissen und Gefühlen geschaffen wird, die wir als Vorlauf zum Probehandeln verstehen können. (Henzler & Riedel, 2003, S. 161, 162)

Die kleine Gruppe mit nur vier Teilnehmern, die wie beim Kontaktmalen schon erwähnt, mir eine große Offenheit ermöglicht hat, bot den geschützten Rahmen, den „Übergangsraum“.

Malen als Schuldverarbeitung

Bei Trauernden stoßen wir häufig auf tiefe Schuldgefühle. In der Trauerforschung konnte beobachtet werden, dass sich umso quälendere Schuldgefühle einstellen je unbegreiflicher der Tod in das Leben eines Menschen eingedrungen ist – und dies ist immer der Fall, wenn es um einen „unzeitgemäßen Tod“ geht. Aber auch die Beziehung zum Toten spielt eine große Rolle.

Das Begreifen der Sterbephasen nach Dr. E. Kübler-Ross halfen, die Tage im Krankenhaus und den Sterbeprozess bzw. das Verhalten meines Vaters zu erklären. Das hat mir im Nachhinein sehr geholfen. Die Sterbephasen theoretisch zu erörtern war für mich noch einmal gut um den Sterbeprozess meines Vaters Revue passieren zu lassen, ich konnte einige Reaktionen seinerseits besser verstehen und habe sie nicht mehr auf mich sondern den ca. einmonatigen Sterbeprozess bezogen. Das hatte etwas Tröstendes und Versöhnendes. Meine damalige Hilflosigkeit und vielleicht auch „falschen“ Reaktionen konnte ich mir besser verzeihen. Es quält mich nicht mehr so, sondern ich kann die Geschehnisse akzeptieren.

Da mir die Theorie der Sterbephasen bei der Schuldverarbeitung sehr geholfen hat, füge ich an dieser Stelle das Skript von Susanne Wehlend über die Sterbephasen ein.

Sterbephasen nach Kübler-Ross

Die Sterbeforscherin Dr. Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) war eine in den USA lebende Schweizer Psychiaterin. Sie befasste sich mit dem Tod und dem Umgang mit Sterbenden, mit Trauer und Trauerarbeit und gilt als Begründerin der Sterbeforschung. Sie hat die psychischen Vorgänge im Zusammenhang mit dem nahenden Tod in fünf Sterbephasen zusammenfasst und im Laufe ihrer Untersuchungen mit über 2000 sterbenden Patienten gesprochen. Doch auch das Fünf-Phasen-Modell ist nur eine "Richtlinie", denn letztendlich stirbt jeder Mensch seinen eigenen individuellen Tod.

1. Phase: Das Nicht-Wahrhaben-Wollen

Der Betroffene will die Diagnose des bevorstehenden Todes nicht wahrhaben. Er verdrängt sie und erlebt einen Schock. Er glaubt an Verwechslungen und Irrtümer, schiebt alles auf die Unfähigkeit der Ärzte etc. Pfleger/Begleiter sollten in dieser Phase stets zu einem Gespräch bereit sein, der Sterbende sollte offen über seine Ängste reden und so schrittweise begreifen können, dass es schlecht um seine Gesundheit steht.

2. Phase: Phase der Auflehnung

Die zweite Phase ist die Phase Rebellion gegen das unausweichliche Schicksal. Der Sterbende richtet seine Aggression und seinen Zorn gegen diejenigen, die leben dürfen, Angehörige, Pflegepersonal usw., da er den Tod nicht direkt angreifen kann. Der Begleiter sollte sich von den Anschuldigungen und Beschimpfungen nicht persönlich angesprochen fühlen und nicht emotional (Aggressionen übernehmen) handeln. Wenn der Betroffene sich verstanden fühlt, werden die Aggressionen am schnellsten wieder abgebaut und gehen oftmals nicht in depressive Formen über.

3. Phase: Verhandeln um das Überleben

In der meist kurzen, dritten Phase erkennt der Betroffene den bevorstehenden Tod an, dennoch versucht er zu verhandeln. Er "verhandelt" mit den Ärzten, dem Pflegepersonal und den Begleitern. Er besucht evtl. regelmäßig die Kirche und legt Gelübde und Versprechen ab (z.B.: Das will ich auch ändern, wenn ich weiterleben darf). Aufgabe des Begleiters ist es zu versuchen, die Hoffnungen auf einen realistischen Hintergrund zurückzuführen und keine falschen Hoffnungen zu wecken.

4. Phase: Depression

In dieser Phase trauert der Sterbende um das, was er mit seinem Tod verlieren wird (Partner, Kinder, Freunde und Angehörige). Er bereut vielleicht zurückliegende Versäumnisse, erinnert sich an frühere Ereignisse und Probleme, die er jetzt nicht mehr lösen kann. Es ist ihm aber auch möglich geworden, sich mit der Realität des Todes auseinanderzusetzen und zum Beispiel sein Testament zu erstellen. Seine Hoffnung auf ein friedvolles Sterben können wir als Begleiter mit einer guten klientenorientierten Sterbebegleitung erfüllen. Weiterhin sollten wir ihn bei wichtigen Erledigungen, wie Testament erstellen und Versöhnungen mit Angehörigen und Freunden, unterstützen.

5. Phase: Zustimmung

In dieser letzten, fünften Phase nimmt der Betroffene sein Schicksal an und willigt darin ein. Es geht darum, Traurigkeit und Trauer über sich selbst und die Angehörigen zuzulassen. Der Sterbende kann sich unter Umständen, nur noch mit wenigen Worten und Gesten verständigen. Dennoch entwickelt er eine besondere Sensibilität gegenüber seiner Umgebung. In dieser Phase sollten die Angehörigen usw. darauf hingewiesen werden, auf ihre Äußerungen besonders zu achten und nicht die Würde des Sterbenden durch rücksichtsloses Verhalten, z.B. ungesteuerte Gefühlsausbrüche (Jammern, Heulen, Klagen) unbedachte Bemerkungen, zu verletzen. Der Sterbende sollte vor allem nicht das Gefühl bekommen, allein zu sein. Als Begleiter können wir weiterhin für ihn da sein, ihm Hautkontakt (Basale Stimulation) bieten. Ein Streicheln über die Wange sagt oft mehr als tausend Worte, auch bei Sterbenden. (Wehlend, 2016)

Die Gestaltenden geben, indem sie gestalten. Aber sie schenken das Bild zugleich in erster Linie sich selbst. Denn das Schuldgefühl des Erwachsenen, das zwar u.U. in der frühen Kindheit wurzelt, kann auch verstanden werden als eine Schuld sich selbst gegenüber. Indem man seine potenziellen Möglichkeiten nicht ausschöpft, das nicht lebt, was in einem angelegt ist, bleibt man sich etwas schuldig, wird man so sich selbst gegenüber schuldig. Insofern ist gerade das Malen bzw. überhaupt schöpferisches Gestalten als eine Wiedergutmachung an sich zu verstehen. Man greift zu dem Besten, was man hat, nämlich zu den eigenen schöpferischen Fähigkeiten und Möglichkeiten, um dem Gefühl schuldig geworden zu sein, mit der ganzen Schöpferkraft, die einem eigen ist, entgegenzutreten und zu weiterer Selbstverwirklichung anzuregen. (Henzler & Riedel, 2003, S. 163, 164)

Mein Softkite im Bild des Trauersees gibt mir die Möglichkeit in der Luft zu segeln, sollte der Sog des Wasserstrudels für das Board und mich zu stark sein. Ich kann mir sozusagen mit Hilfe der Sporttechnik selbst helfen, mich weiter zu verwirklichen und nicht unterzugehen. Im Fall der Assemblage sollte die Hilfe an meiner Seite unbedingt lebendig sein, aus dem Softkite wurde der Vogel. Ich möchte die Selbstverwirklichung also nicht ganz ohne lebendigen Beistand, lebendige Begleitung.

Malen als Wiederheilmachung und Wiederganzmachung

Restaurations- und Restitutionsbestrebungen, zu denen die Schuldverarbeitung zählt, finden wir auch noch in einem anderen Zusammenhang. Das betrifft den Versuch, durch Malen sich wieder ganz zu machen, heil zu machen, heil zu werden.

William G. Niederland spricht in diesem Zusammenhang von der reparativen oder kompensatorischen Funktion der bildnerischen Produktion, auch im Blick auf ihre ästhetische Komponente. An vielen Beispielen demonstriert der Analytiker, wie „schöne“ Gestaltungen eine tiefempfundene, narzisstische Kränkung überwinden helfen. Er jedoch bezieht sich dabei vor allem auf künstlerisch begabte Menschen oder bekannte Künstlerpersönlichkeiten, wie Adolph von Menzel, Frida Kahlo und Henri de Toulouse-Lautrec.

Die kompensatorische Funktion besteht dabei nicht nur in der Anerkennung durch die anderen, die durch das Kunstwerk bzw. die Gestaltung erlangt werden kann. Durch die Gestaltung können darüber hinaus eigene Mängel des Körperbildes oder andere empfundene Minderwertigkeiten in der Phantasie ausgeglichen werden. Insofern gewinnt die bildnerische Gestaltung eine reparative Funktion, ohne dass dabei die Anerkennung durch das Publikum notwendig wird.

Damit nach der schöpferischen Gestaltung die alten Gefühle von Unvollständigkeit und Schwäche nicht immer wieder zurückkehren, bedarf es einer Transzendierung von Phantasien in Form von Symbolbildungen. (Henzler & Riedel, 2003, S. 164 - 166)

Ich kann nicht Kitesurfen, so wie ich es im Trauerseebild dargestellt habe, aber ich kann es lernen, was für das Bewältigen der Trauer und Angst gar nicht mehr notwendig ist, es würde mir aber Lebensfreude bringen. Die eigene Lebensfreude in der Trauer wieder zu entdecken halte ich für ganz wichtig.

Autonomieentwicklung durch Gegensatzintegration

Es ist dem Menschen aufgegeben, die eigene Welt und sich selbst in Gegensätzen wahrzunehmen und zu erleben. Wir kennen Tag und Nacht, Himmel und Erde, Oben und Unten, Schwarz und Weiß, Leben und Tod, Liebe und Hass, Trauer und Frohsinn usw. Das erzeugt in uns Spannung. Unsere Persönlichkeitsentwicklung, unsere Individuation (Jung) vollzieht sich durch das Aushalten von gegensätzlichen Spannungen und im Bemühen um deren Integration. Die Fähigkeit, mit Gegensätzen zu leben, sie auszuhalten und zu integrieren, zeigt sich in einer Lebenshaltung, in der es nicht nur „Entweder-oder“ heißt, sondern in der es ein „Sowohl-als-auch“ gibt. Entwicklungspsychologisch schlägt sich diese Fähigkeit in dem Erleben und Erkennen des Kindes nieder, dass die Mutter als Objekt „sowohl gut als auch böse“ sein kann.

Eine umfassende Integration aller Widersprüchlichkeiten der inneren und äußeren Welt findet, wie schon in dem Kapitel „Malen in der Phase des Neuen Selbst- und Weltbezugs“ ausführlich beschrieben, in der Symbolbildung des Mandalas statt, das, gemalt, in seiner

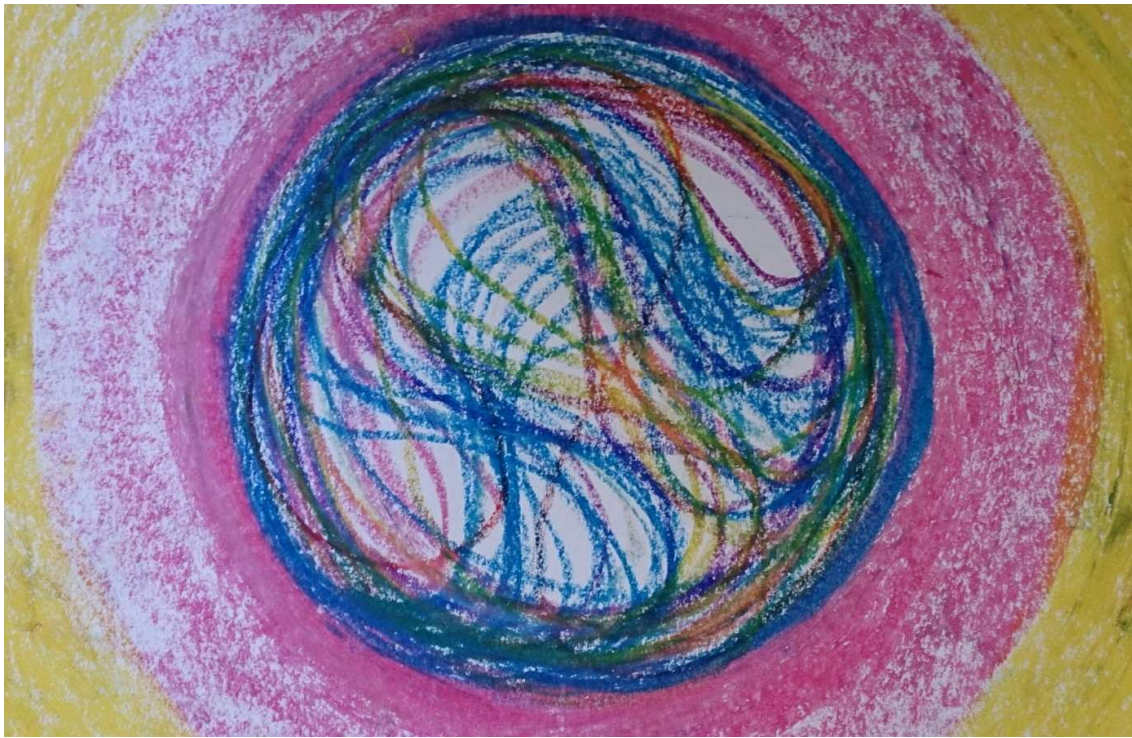
integrierenden Funktion auf uns zurückwirkt. Hierauf hat Jung aufmerksam gemacht. Als „Mandala“ werden ursprünglich in der Religionsgeschichte die streng zentrierten und geordneten Meditationsbilder des tibetischen Buddhismus bezeichnet, die oft zugleich Bilder des Kosmos mit seiner Mitte und den vier Himmelsrichtungen darstellen.

Vergleichbare Orientierungs- und Ordnungsbilder werden nach Jungs Beobachtungen auch von heutigen Menschen spontan gestaltet, vor allem dann, wenn inneres Chaos bei Lebensübergängen, Entwicklungsschäden und nach Verlusterfahrungen zu bewältigen ist.

Gemalte Mandala-Bilder helfen dem Menschen sich zu finden, zu zentrieren, zu fassen und als eine Ganzheit zu erleben, in der Spannung ausgehalten und Widersprüchliches integriert werden kann.

Das Mandala spricht uns in unserer Einzigartigkeit an und damit in unserer Sehnsucht nach dem „werde, der du bist“, die eine größtmögliche Unabhängigkeit von inneren und äußeren Zwängen meint und uns auf unsere Mitte verweist. Der Mensch kommt offenbar immer dann auf solche Symbole (Mandala Symbole), wenn es für ihn um das „Ganze“ geht; diesem Ganzen werden dann alle Einzelheiten – auch die sonst im Alltagsleben einander widersprechen – zugeordnet, so dass Gefühl und Auge davon überzeugt werden, dass es eben doch eine Mitte und ein Zentrum gibt, in dem das Widersprüchliche und Auseinanderstrebende zusammenfinden. Von solchen Figurationen geht eine sinnstiftende und versöhnende Wirkung aus. So wundert es nicht, dass gerade Menschen, die in großer innerer Unruhe, in Zerwürfnis mit sich selbst oder unter starkem Leidensdruck stehen, wie z.B. jene, die einen geliebten Menschen verloren haben, dazu neigen, Mandala-Bilder zu malen. Die Erfahrung des Todes im Leben zwingt den Menschen in der Tiefe seiner Existenz, nach dem Leben im Tode zu fragen und bringt ihn durch den Trauerprozess der existenziellen Erfahrung näher, dass es Leben im Tod und Tod im Leben gibt. Das ist eine integrierende Erfahrung, die jedoch mit dem Zulassen von Schmerz und Trauer teuer erkauft werden muss. Gelingt der integrierende Trauerprozess nicht, kommt es zu pathologischer Trauerverarbeitung, die in Depression münden kann, dem Gegenteil einer emotional lebendigen Trauerarbeit, der Gegensatz von Leben und Tod klafft in der Psyche des Menschen dann noch weiter auseinander als zuvor.

Das Malen von Mandalas, aber auch das Malen überhaupt fördert und unterstützt die Fähigkeit zur Gegensatzintegration und somit auch die Fähigkeit zur inneren Integration von Verlusterlebnissen, die den Autonomieprozess des Individuums vorantreibt - ein Vorgang, der bei jeder Therapie von höchster Bedeutung ist. (Henzler & Riedel, 2003, S. 166, 167)



9 Mandala - Blitzlicht vom 05.05.16

Zusammenfassung und Ausblick

Zusammenfassend gesagt, ist Malen vor allem deshalb ein Therapeutikum, weil es einen Akt der Selbstschöpfung und der Selbstgestaltung darstellt. Menschen leiden – vor allem aber in der Trauer - primär darunter, den Bezug zu ihrem Selbst verloren zu haben und in ihrer Selbstgestaltung blockiert zu sein. Selbstschöpfung versteht Christa Henzler hier im Wortsinn: Durch das Malen schöpft der Malende aus seinen potenziellen Möglichkeiten und Anlagen, aus seinem Fundus an kreativen Lösungen. Dies wird besonders wichtig beim Verlust eines geliebten Menschen, da durch solch einen Verlust eine Erschütterung der Identität erfolgen kann. Durch kreative Bearbeitung des Verlustes, im Akt der Selbstschöpfung durch das Malen, kann es wieder neu geformt, eine neue, begründetere Identität möglich werden.

Der gestaltende Mensch arbeitet an seiner eigenen Autonomieentwicklung, die ihn allmählich auch aus der Verflechtung in das „Beziehungselbst“, das er zusammen mit dem Verstorbenen bildete, löst. Durch das Malen erfährt er sich als ein Handelnder und als ein Schöpfer. Er erlebt sich in seiner eigenen Symbolisierungsfähigkeit, die innerpsychische Gegensätze zu überwinden hilft, und gewinnt dadurch das Gefühl einer gewissen Autarkie. Die Ressourcen, über die er verfügt, werden durch das gestaltete Bild sichtbar und damit auch erlebbar. Vor diesem Hintergrund verstehe ich das

Trauerseminar als einen Beitrag zur Psychologie des kreativen Gestaltens und seiner möglichen Anwendbarkeit bei der Bewältigung von Verlusterfahrungen durch Tod oder Trennung, und dies sowohl im therapeutischen Kontext als auch im Sinne einer spontanen Selbst-Therapie bzw. Selbstgestaltung, die jedem Menschen offen steht, wie ich es am Beispiel der Bilderserie von mir Selbst aufgezeigt habe. (Henzler & Riedel, 2003)

Mir hat das Seminar in meiner Trauerarbeit sehr geholfen. Dafür bedanke ich mich vor allem bei der Dozentin, aber auch bei den Teilnehmern des Seminars in Osnabrück, da es nur durch unsere Offenheit, Ehrlichkeit, Authentizität, Kongruenz und Empathie zu genau dieser Art von „heilendem Seminar“ gekommen ist.

Ich habe immer wieder versucht, die theoretischen Grundlagen anhand meiner Selbsterfahrung beispielhaft zu erläutern, wobei es mir Schwierigkeiten bereitete die Bilder den einzelnen Phasen zuzuordnen, da ich beim Schreiben der Arbeit feststellen musste, dass in manchen Bildern mehrere Phasen be- und verarbeitet wurden. Ich hoffe, mir ist mein Vorhaben der Anschaulichkeit durch die Beispiele meiner Selbsterfahrung gelungen. Aber auch diese Problematik liegt in der Einzigartigkeit jedes Trauerprozesses und zeigt, dass nicht alle Trauerphasen nacheinander ablaufen, sondern bestätigt die These, dass Prozesse zirkulär verlaufen.

Jedes Trauergeschehen kann je nach der Ausgangssituation unterschiedlich verlaufen. Dies muss bei der Begleitung Trauernder berücksichtigt werden.

Es gibt nicht das „eine“ typische Gefühl, die „eine“ typische Reaktion.

Vielmehr verlangt Trauerbegleitung ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Offenheit und Flexibilität. Gerade in einer Zeit, in der Trauerrituale immer mehr verschwinden, die Unsicherheit im Umgang mit Trauernden steigt und die Gefahr der Isolation Trauernder in der Gesellschaft ständig zunimmt. (Specht-Tomann & Tropper, 2013, S. 203)

Durch die Vertiefung des Themas werde ich meine Klienten später in ihrer Trauerarbeit stützen und ihnen helfen können. Meine eigene Trauer und Traurigkeit habe ich aufgrund des Seminars so gut wie abgeschlossen und ich denke meine eigene Trauer beim Trauerprozess der Klienten außen vor lassen oder zumindest als Übertragung identifizieren zu können. Dafür waren die Selbsterfahrung und ihre theoretische Aufarbeitung in dieser Abschlussarbeit sehr gut und hilfreich.

Literaturverzeichnis

- Godzik, P. (2011). *Der eigenen Trauer begegnen*. Rosengarten: Steinmann Verlag.
- Henzler, C., & Riedel, I. (2003). *Malen um zu überleben - Ein kreativer Weg durch die Trauer*. Stuttgart: Kreuz Verlag GmbH & Co.KG.
- Specht-Tomann, M., & Tropper, D. (2013). *Zeit des Abschieds, Sterbe-und Trauerbegleitung*. Düsseldorf: Patmos-Verlag.
- Wehlend, S. (2016). Trauerarbeit in der Kunsttherapie - Ein kreativer Weg durch die Trauer. *Skripte*. Osnabrück: Deutsche Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren GmbH.
- Wevers, D. H. (03. 08 2016). <http://www.ppt.dtpnet.de>. Abgerufen am 03. 08 2016 von http://www.ppt.dtpnet.de/mandala/mandala_1.htm

Abbildungsverzeichnis

Selbsterfahrungsbilder von Nadja Wende

0 Titelbild: Seelenleben vom 28.04.15.....	0
1 Kontaktmalen vom 12.02.16.....	4
2 Trauersee nach der 2. Imagination vom 13.02.16	10
3 Spontanes Malen vom 13.02.16.....	11
5 Lebensbaum vom 13.02.16.....	16
6 Assemblage vom 14.02.16.....	17
7 Assemblage vom 18.07.16.....	18
8 Collage Innen–Außen I vom 14.02.16	20
9 Collage-Bild Innen-Außen II vom 14.02.16.....	21
10 Mandala - Blitzlicht vom 05.05.16.....	38