

*gestaltungsprozesse

Die Zeitschrift des
Fachverbandes für Mal- und
Gestaltungstherapie



Einkehr & Besinnung

***gestaltungsprozesse**
die Fachzeitschrift des fMGT
für Mitglieder, Ausbildungs-
kandidatInnen und Interessierte.
Mit Fachbeiträgen zu Methodik,
Wirkung, Wissenschaft und
Forschung der Mal- und
Gestaltungstherapie.

Schöpferische Rückzugsorte

E. Bakowsky

Resilienz- forschung

K. Dreier

Absichtsloses Warten

G. Schmeer

Innere Wandlungs- prozesse

B. Krautberger

*gestaltungsprozesse

Wer für Sie schreibt

Und wer an *gestaltungsprozesse mitarbeitet



Erwin Bakowsky
M.Sc./MA



Mag.^a Eva Huber



Gundula Leinfellner



Mag.^a Sabine
Riesenhuber



Monika
Sommeregger



Mag.^a Ramona
Ritter-Weilguni



Karin E. Dreier



Gitta Jeitl-
Wohlfahrt



Mag.^a Maresi
Mc. Manus



Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Giesela
Schmeer



Bettina Tüchler-
Puhr



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid
Erharter



Johanna Heu-
mader-Schweigl



Lore Laura
Jimenez-Alonso



DI Veronika
Meißinger



Mag.^a Manuela
Sattlegger



Evelyn Vreecer



Mag.^a Elisabeth
Fürntrath



Mag.^a Ingrid Höfle



Friedrich Kohaut



Udo Müller M.Sc.



Univ. Prof. Dr.ⁱⁿ
Maria Steinbauer



Christa Veith



Margit Pabst



Dr.ⁱⁿ Ute Karin
Höllrigl



Elisabeth Lehner



Brigitte Perkhofer



Dr.ⁱⁿ Maria Stocker



Renate Waas



Mag.^a art Elisabeth
Krautinger



Eva Kindl



Ruth Friedrich



Nicole Gruber



Wolfgang Engelhardt



Bettina-Yvonne
Krautberger



Sie???

Inhalt

Seite 3 *Editorial/Inhalt*

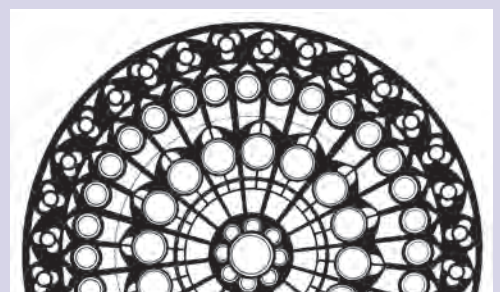
Seite 4-11 *Schöpferische Rückzugsorte*
Erwin Bakowsky



Seite 12-16 *Pippi Langstrumpf und die Säulen der Resilienzforschung*
Karin E. Dreier



Seite 17-22 *Der Tanz um den Ursprung: das Mandala*
Eva Kindl



*gestaltungsprozesse

Editorial

Friedrich Kohaut, Chefredakteur



Einkehr & Besinnung.

Was dürfen wir derzeit nicht alles erleben? Blutmond, Flüchtlingskrise, Zeitumstellung (wobei dies noch als das harmloseste Übel erscheint), Anschläge, Religionsfanatismus und viele Grauslichkeiten mehr.

Zurück zum harmlosesten Ereignis, dem Blutmond: Dieser Erdtrabant ist im Mittel 384.000 km von der Erde entfernt. Seine Bahn ist nicht kreisförmig, sondern hat die Form einer Ellipse, die obendrein Schwankungen unterliegt. Deshalb gibt es das Phänomen des Supermondes. Dann kommt der Mond der Erde besonders nah. Die Distanz beträgt nur 356.000 Kilometer, der Mond erscheint deutlich größer als sonst - um etwa 14 Prozent. Was uns wiederum mal zeigt wie relativ die kleinen und die großen Zahlen sind.

Ach ja, fast vergessen bei so viel Ereignishaftigkeit, wir behandeln in diesem Heft den Eremiten – Trumpfkarte Nr. IX. Dieser steht für Energie, Verstand, Erleuchtung, Entrückung.

Der Eremit geht an Probleme mit Verstand und Weisheit heran und vermeidet so neue Hindernisse. Sein besonnenes Vorgehen macht ihn für andere zu einem Vorbild bei Problemlösungen. Ja nun, vergeuden wir keine Energie für Nebensächlichkeiten, sondern konzentrieren wir uns auf den Kern des Problems. Das da wäre? Vornehmlich die Anerkennung unserer Methode als eigenständige Psychotherapie.

Folgen wir nun einfach der Philosophie des Eremiten und bleiben besonnen, aber nicht untätig. Nur nachzusinnen bringt uns sicherlich nicht weiter. Entgegen vieler anderer sogenannter Fachverbände bewegt sich der fMGT zielorientiert und stetig in die richtige Richtung. Also weiter machen und nicht nachlassen. Wir können bereits auf die wesentlichsten Details zur Anerkennung verweisen: Publikation, Lehre, Fachtagung, Wirknachweise, Verbreitung – im weitesten Sinn also dem Eremiten folgend: Energie, Verstand und Erleuchtung (was den Weg zum Ziel angeht) – die Entrückung darf ich empfehlen sich noch aufzusparen. Zumal dies die Zeit nach einer fulminanten Fachtagung ist die uns wieder bewiesen „Anerkennen was ist“ und es ist schon wahrlich viel anerkennenswertes vorhanden.



Impressum

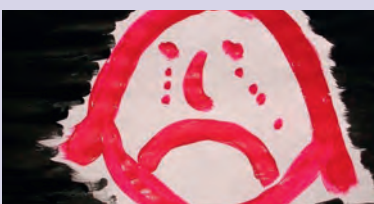


Eigentümer & Copyright: f-MGT/Fachverband für Mal- und Gestaltungstherapie A-1010 Wien, Annagasse 5/1/13 • Die Fachzeitschrift des Fachverbandes *gestaltungsprozesse erscheint im Erato-Verlag. • **Gestaltung:** www.koco.at • **Abonnements:** f-MGT Sekretariat/zHd. Sylvia Polt, A-1010 Wien, Annagasse 5/1/13 • **Erscheinungsweise:** 2 mal jährlich • **Preis:** pro Heft EUR 15,- • **Copyright und allgemeine Hinweise:** Coverbild: „Schwarze Madonna“ von Erika Hütter • Wenn nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei dem/der AutorIn. Mit der Annahme eines Beitrages zur Veröffentlichung erwirbt der Verlag vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag übernimmt keine Gewähr. Einzelne in publizierten Arbeiten geäußerte Meinungen reflektieren die Meinung der AutorInnen und müssen nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages widerspiegeln.

Druck: Medienfabrik/Graz • **Redaktionsteam:** Friedrich Kohaut, Sabine Riesenhuber, Erwin Bakowsky, alle Ungergasse 9a, 8020 Graz • **ISSN:** 2313-5255

Seite 23-28 **Absichtsloses Warten**
Gisela Schmeer

Seite 29-32 **Die Kunst des Zuhörens**
Sabine Riesenhuber



Seite 33-38 **ADHS – Die große Suche nach der verlorenen Mitte**
Wolfgang Engelhardt

Seite 39-41 **Mit dem inneren Wandlungsprozess schwanger gehen**
B.-Y. Krautberger



Seite 42-44 **Der Weiberhof**
B. Tüchler-Puhr im Interview mit Erika Hütter

Seite 45-46 **Buchempfehlung**
von Fritz Kohaut

Seite 47 **Fortbildungsprogramm 2016**



Mit dem inneren Wandlungsprozess schwanger gehen

von Bettina-Yvonne Krautberger



Eine Bildprozessbeschreibung über die Inkubationsphase eines inneren Wandlungsprozesses.

Aus dem kreativen Prozess kennen wir den Zustand, anfangs mit einer keimhaften Bildidee schwanger zu gehen, bis sie im Gestaltungsvorgang schließlich umgesetzt werden kann. Dieser Zustand wird Inkubationsphase genannt (vgl. Christa Henzler, 2004, S. 26).

Betrachten wir einen inneren Wandlungsprozess als Ganzes, so finden wir auch hier eine Inkubationsphase, welche sich durch eine Ahnung, einer inneren Veränderung bemerkbar macht. In solchen Phasen des Lebens fühlt sich der Mensch tatsächlich schwanger. Das bisherige Selbstbild passt nicht mehr, ein neues Selbstbild ist jedoch noch nicht greifbar bzw. geburtsreif. Dieser Zustand ist mit einem inneren Eingespanntsein zwischen gegensätzlichen Polen zu vergleichen. Das Wesentliche dieses Prozesses ist, dieses Spannungsfeld der Gegensätze durchzuhalten, bis sich die Wandlung vollzogen hat.

Folgender Einblick in die Bildserie einer 35-jährigen Frau namens Elisabeth stellt diesen Teil des inneren Wandlungsprozesses anschaulich dar.

Elisabeth beschäftigt vor dem 1. hier vorgestellten Bild (Abbildung 1) hauptsächlich die Frage, wie sie ihre Talente und Potentiale in ihrem Leben besser zur Umsetzung bringen könne. Nach einer Serie verschiedenster Mandalas, die sie vorher gemalt hatte, verspürte Elisabeth das Bedürfnis, ihr persönliches Schild umzugestalten. Bei diesem Schild handelt es sich um ein Werk, das alle ihre Qualitäten widerspiegeln sollte. Elisabeth gibt dem veränderten Schild den Titel „Jonglieren der Elemente“ und sieht darin das Spielen und Ausprobieren dessen, was sich in der ursprünglichen Darstellung als potentiell angelegt gezeigt hatte. Ein Gefühl des Werdens und Entwickelns breitet sich in ihr aus, dabei weist sie auf die schwangere Person in der Mitte des Bildes hin.

Als Initialbild zeigt es die Richtung des weiteren Prozessverlaufes an. Es geht hier, als Ant-

wort auf ihre bereits oben genannte Frage, um ein inneres Werden und Entwickeln mit Hilfe eines spielerischen Ausprobierens und Jonglierens, der in ihr bereits angelegten Elemente.

Im Vergleich dazu, das von C. G. Jung aus dem Jahre 1929 formulierte Therapieziel:

„Die Wirkung, auf die ich hinziele, ist die Hervorbringung eines seelischen Zustandes, in welchem mein Patient anfängt, mit seinem Wesen zu experimentieren, wo nichts mehr für immer gegeben und hoffnungslos versteinert ist, eines Zustandes der Flüssigkeit, der Veränderung und des Werdens“ (Jung, 1929, S. § 99). Um mit seinem Wesen experimentieren zu können, bedarf es, laut Jung, schöpferisch zu werden (vgl. Kast, 2006, S. 139).

Welches Symbol könnte diesen Zustand besser beschreiben, als eine Schwangerschaft bzw. mit dieser bewusst zu gehen?

Bild 2 (Abbildung 2), dem Elisabeth den Titel „Die wilde Frau ist erwacht“ gibt, ist in einer nächtlichen Malsession entstanden, in der sie vom Malprozess geradezu mitgerissen wurde. Zum ersten Mal fühlte sie eine innere Freiheit, die es ihr gestattete, einfach drauf los zu malen. Bei der Bildbetrachtung wird die schwungvolle Pinselführung des Malprozesses spürbar. Für Elisabeth war das eine völlig neue Erfahrung, da sie ihre Bilder sonst sehr detailgenau und bedacht gestaltete. Sie beschreibt diese Erfahrung als Wow-Erlebnis. Der Frauengestalt auf dem Bild teilt sie erdige Attribute zu. Erde bedeutet für sie Leben, Nahrung, Potentiale umsetzen, Wachstum und Integration. Damit deckt das Bild einen innerseelischen Schattenaspekt auf, welcher viel Energie zur Verfügung stellen kann und mit Qualitäten in Verbindung steht, die für ihren spezifischen inneren Wandlungsprozess hilfreich sind.

Im nächsten Bild (Abbildung 3) zeigt sich eine weitere Frauengestalt, die von Elisabeth wieder wesentlich bedachter und detailgetreu- →



↑ Abb. 1: Jonglieren der Elemente



← Abb. 2: Die wilde Frau ist erwacht



← Abb. 3: Wasser und Luft in Verbindung mit Erde

er gestaltet wurde. Doch hat diese Frau die Hautfarbe der „wilden Frau“ aus dem vorhergehenden Bild übernommen. Bei der Besprechung schreibt sie der Frau auf dem Bild die Qualitäten des Wassers und der Luft zu, die nun auch mit dem Erdelement in Verbindung stünden. In diesem Bild wird das Spielen bzw. Jonglieren mit den Elementen ihres Wesens als Probehandlung sichtbar.

Bild 4 (Abbildung 4) unterstreicht noch einmal den inneren Wandlungsprozess, mit dem Elisabeth sich in Schwangerschaft befindet. Laut ihren Angaben berührt sie die Betrachtung des Bildes. Das Bild vermittelt ihr Ruhe, Vertrauen und Gewissheit. Die Kreise verbindet sie mit Ideen, die zur Umsetzung gelangen wollen. Sie gewinnt mit diesem Bild an Vertrauen in das innere Prozessgeschehen der Wandlung.

Nach diesem Bild beschließt Elisabeth, sich mehr für ihre Ursprungsfamilie zu öffnen und sich mehr mit den damit verbundenen Dynamiken zu beschäftigen. Bei einem gemeinsamen Familienausflug auf die Alm bekommt sie starke Kopfschmerzen. Diese sind ihr bereits sehr vertraut, sie begleiten sie schon jahrelang. Sie malt darauf folgendes Bild, (Abbildung 5) und dabei wird ihr schmerzhaft bewusst, dass sie von ihrer bereits früh an Krebs verstorbenen Mutter ein Gefühl der Minderwertigkeit übernommen hat, das von der damals 5-jährigen Elisabeth durch die körperliche Ablehnung des Vaters der todkranken Mutter gegenüber wahrgenommen wurde.

Wahrscheinlich wurde der körperliche, erdige, wilde und mütterliche Anteil Elisabeths deshalb zu einem Schattenaspekt ihres Seelenlebens, da sie durch die Krankheit, den Tod und den damit verbundenen Verlust der Mutter das Vertrauen in die mütterlichen und körperlichen Aspekte verloren hatte und die Ablehnung des Vaters gegenüber der Mutter damit zu ihrem eigenen Minderwertigkeitsgefühl als Frau und Mutter wurde.

Nach Bild 5 beschließt Elisabeth, sich im Beisein ihrer Familie wieder mehr auf sich selbst zu besinnen und malt daraufhin am Gemeinschaftstisch ein weiteres Bild (Abbildung 6). Das Bild entsteht mittels besonders dynamischer Strichführung und trägt den Titel „wilde, braune Frau“. Elisabeth über das Bild: „Schwebend, schwimmend...sich in einer Flüssigkeit geborgen hingeben bzw. vertrauend auf das Gute im Prozess sein.“

Wenige Wochen später erlebt Elisabeth sich während einer Imaginationsreise in einer Situation, in der sie gleichzeitig die Gebärende, das zu Gebärende und die Beobachterin des Vorganges ist. Im anschließenden Malprozess entsteht Bild 7 (Abbildung 7). Aus den wilden Haaren der „wilden, braunen Frau“ im letzten Bild werden in diesem Bild nun Flammen, wie sie selbst sagt. Den Geburtsvorgang aus der Imagination konnte sie in diesem Bild noch nicht gestalten. Elisabeth setzt sich schließlich auch gestalterisch mit dem Geburtsvorgang auseinander. Zum einen möchte sie nun gestalten, was auf die Welt kommt, und zum anderen beschäftigt sie sich im Malprozess mit der Frage, was eine gute Position zum Gebären sei. Das fertige Bild beschreibt sie als verspielt und wild, es sei eine Aufforderung an sie, sich auf den Prozess des Gebärens einzulassen...ganz natürlich, ohne Schmerz und locker.

In einer weiteren Imaginationsreise spürt sie Angst im Wasser, Angst vor dem Unbekannten. Aus den Tiefen taucht ein riesiges Ungeheuer auf. Nach dem ersten Schreck taucht sie dem Ungeheuer nach. Plötzlich entdeckt sie an sich selbst Kiemen, mit denen sie atmen kann. In absoluter Finsternis berührt sie das Ungeheuer, sie fühlt Schuppen und denkt an einen Drachen. Sie kann sich nicht mehr länger unten halten, doch sie fragt den Drachen noch vor dem Wiederauftauchen, ob sie ihn wieder besuchen dürfe, was dieser freundlich bejaht. Als Elisabeth versucht, den Drachen zu malen, ist sie sehr überrascht darüber, dass es sich doch um keinen Drachen handelt, sondern um eine Mischung aus einem Flamingo und einem Pfau, der ebenso über Schuppen verfügt.

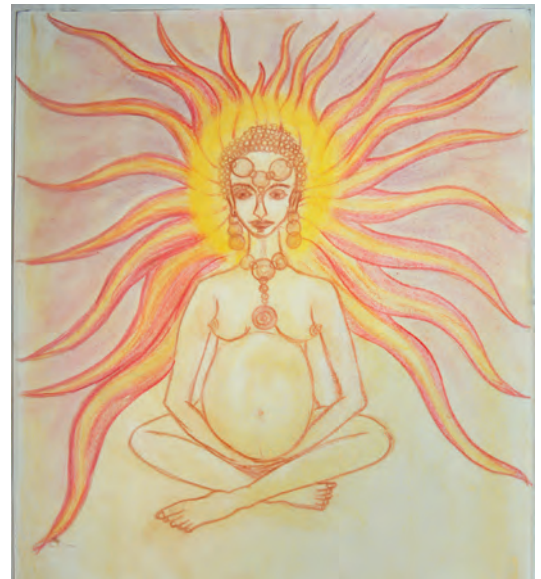
Die eben beschriebene Imaginationsreise mit dem darauf folgenden Malprozess macht deutlich, dass der bewusste Umgang mit dem inneren Wandlungsprozess auch Mut erfordert und dabei immer wieder Ungeahntes sowie Überraschendes zu Tage befördert wird.

Mit dem inneren Wandlungsprozess schwanger zu gehen, bedeutet, eine bewusste, achtsame und kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Prozess - oder um es mit Elisabeths Worten zu formulieren - sich gleichzeitig als Gebärende, das zu Gebärende und als Beobachterin zu erleben.

→ Abb. 4:
Schwangerschaft



↓ Abb. 6:
Wilde braune Frau



↑ Abb. 7

So wie ich dieses archetypische Bild symbolisch verstehe, ist die Inkubationsphase des bewusst getragenen inneren Wandlungsprozesses mit der Reise des Pilgers (auch Eremit genannt) zu vergleichen. Er pilgert durch die Wüste, das bedeutet, dass die äußeren Reize auf ein Minimum reduziert werden, die Energie wird nach innen gelenkt, wie bei einer Schwangerschaft. Er befindet sich auf dem Weg, seine ihm ureigenen Eigenschaften und Fähigkeiten aus seinem inneren zu schöpfen und seine innere Heimat zu finden bzw. auch seiner Berufung zu folgen. Ganz im Sinne des Individuationsprozesses nach C. G. Jung, der Mensch zu werden, der er potentiell schon immer war. Die Kapuze hilft ihm, sich auf seinen Weg zu konzentrieren, anstatt sich ständig von Außenreizen ablenken zu lassen. Der Stab dient als geistige Stütze, auf seinem Weg standhaft zu bleiben, sprich das Spannungsfeld der inneren Gegensätze auszuhalten, bis sich die Wandlung vollzogen hat. Die Laterne beleuchtet Schritt für Schritt seines Weges, damit ihm beim Anblick aller Herausforderungen des noch bevorstehenden Weges nicht der Mut sinken möge.

Laut Jacobi kann der Individuationsprozess bewusst oder unbewusst ablaufen. Das bedeutet, dass der Mensch selbst die Wahl hat, ob der Individuationsprozess bewusst oder unbewusst abläuft. Unbewusst wird er in seiner Schattenhaftigkeit und deutlich langsamer erlebt (vgl. Jacobi, 2008, S. 109). Der oben angeführte Ausschnitt von Elisabeths Bildserie legt offen, dass die Mal- und Gestaltungstherapie eine Möglichkeit eines bewussten Umgangs mit dem Individuationsprozess darstellt.

Vielen Dank Elisabeth, dass wir an deinem Erleben ein Stück weit teilhaben durften. ■

Literatur:

- Christa Henzler, I. R. (2004). Malttherapie. 70506 Stuttgart: Verlag Kreuz GmbH.
- Jacobi, J. (2008). Die Psychologie von C. G. Jung. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.
- Jung, C. G. (1929). Ziele der Psychotherapie GW 16. Düsseldorf: Patmos-Walter-Verlag.
- Kast, V. (2006). Träume – Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten. Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH.



↑ Abb. 5: Kopfschmerz