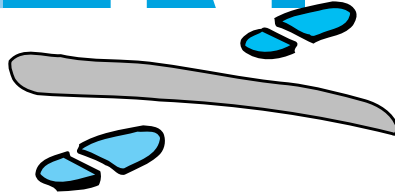


GLL NEWS



(R)AUSDRUCK

Gefühle wollen sich ausdrücken. Sie sind innere Impulse, die nach außen drängen. Gefühle und Bedürfnisse haben eine Signalfunktion und wollen raus.

Was ist aber, wenn die Energie, die hinter jedem Verlangen, Gefühl oder Gedanken steht, nicht von innen nach außen gebracht wird? Denn Ausdruck bedeutet buchstäblich Druck nach außen. Je differenzierter Gefühle und Bedürfnisse wahrgenommen werden, desto besser gelingt es, den direkten und angemessenen Ausdruck zu finden. Wer keinen angemessenen Ausdruck findet, wird mit der Zeit zusammengedrückt. Wenn Impulse fortlaufend unterdrückt und zurückgehalten werden, verzerren sie sich mit der Zeit – im schlimmsten Fall werden Gefühle und Bedürfnisse dann gar nicht mehr wahrgenommen. Die eigenen Lebensenergien fließen nur mehr schwach und weisen keine deutliche Richtung. Es wird zunehmend schwerer, ein von innen geleiteter Mensch zu sein.



Psychisch gesunde Menschen sind fähig, ihre elementaren Emotionen in vollem Maß zu zeigen und auszudrücken. Durch den Ausdruck werden Gefühle auf intensive Weise bewußt. Die ganze Skala der Gefühle steht dann zur Verfügung.

wiedererlangt, wird den emotionalen Kontakt zu anderen Menschen herstellen und halten können. Er kann in enger Verbindung mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen stehen und in der Einstellung zum Leben spontan und kreativ sein.

In Emotionen steckt Kraft. **Wut** als wache, gesammelte Durchsetzungskraft befähigt zur Abgrenzung, Verteidigung oder Korrektur. Ungehemmt **Furcht** zeigen zu können heißt, trotz dieser Furcht alles tun können, was möglich oder notwendig ist. Ausgedrückte Furcht lähmt nicht! Wer **Schmerz** ausdrücken kann, wird wirklich auch verschmerzen können - der Schmerz wird eine natürliche Grenze haben und aufhören, nicht andauern. **Freude** und Liebe befähigen uns, zu nehmen und zu genießen.

Wer sich seinen authentischen Selbstaussdruck bewahrt hat oder ihn



Liebe Leserin,
lieber Leser!

In diesen GLL-News möchten wir Ihnen einige Aspekte von Ausdrucksarbeit näher bringen. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Ausdruck eine gesundheitsfördernde Lebenskraft ist.

Es ist uns allen bekannt, dass krank macht, was nicht ausgedrückt werden kann. Unbekannte, unterdrückte, verdrängte, verurteilte, ungeliebte Kräfte schaffen Druck, führen zu weiterer Unterdrückung und machen bedrückt. Unter Druck sind wir von Angst und Depression erfüllt oder der Körper reagiert mit psychosomatischen Symptomen.

In unserer Arbeit bieten wir deshalb unseren Gästen verschiedene positive, konstruktive Ausdrucksformen an. Dazu braucht es heilsame Beziehungen und Übungsfelder in einem geschützten Rahmen.

Anhand der Mal- und Gestaltungs-therapie und der Arbeit am Tonfeld vermitteln wir Ihnen Einblicke in einen inneren Prozess des kreativen Tuns und wie in individueller Form aus persönlicher Geschichte Verinnerlichtes Ausdruck findet.

Seinen Ausdruck wieder zurück zu gewinnen ist not - wendig, denn dadurch wird lebenserneuende und lebenserhaltende Kraft frei. Ohne diese Energie geschieht keine Entwicklung.

Mit besten Grüßen
Reinilde Kolb

Reinilde Kolb

Familienstellen

Mitte März waren wir für zweieinhalb Tage zum Familienstellen (Seminar nach Bert Hellinger, Systemische Familientherapie) mit der Dornbirner Psychotherapeutin Ulrike Tschofen in Batschuns. Unsere zehn Gäste aus der Tagestherapie und fünf ehemalige Gäste waren auf dieses Seminar gut vorbereitet. Dadurch wurde ein tiefes und intensives Einfühlen und Miterleben möglich.

„Ich spüre die Ablehnung, die Verachtung, den Haß und die Wut, die mir von meinem Mann regelrecht entgegen geschleudert wird. Es schnürt mir die Kehle zu und meine Zunge klebt am ausgetrockneten Gaumen. Auf der Stirn bilden sich Schweißperlen und meine Hände werden feucht. Ich stehe da wie angewurzelt, regungslos, ein innerer Schauer durchrüttelt mich. Gleichzeitig möchte ich weg von hier, in den Erdboden versinken, nichts mit diesem aufwühlenden Gefühlskarussell zu tun haben.“

Irgendwo und irgendwie im Raum

In diesen Augenblicken bin ich Monikas Großmutter. Bei der Aufstellung ihrer Familie hat sie mich für diese Rolle ausgewählt. Sorgsam hat Monika auch Personen für ihren Großvater, ihre Eltern und sich selbst ausgesucht und so aufgestellt, wie sie es im Moment in ihrem Inneren empfindet. Nun stehen wir alle „irgendwo und irgendwie“ im Raum, als hätten wir nichts miteinander zu tun. Obwohl mir bewußt ist, dass ich in eine Rolle geschlüpft bin, überwältigen mich die Gefühle der Großmutter dieser mir fremden Familie.

Nun steht Monika ihrem Großvater gegenüber. Er ist im Krieg umgekommen. Sie spürt Angst und Ablehnung. Dennoch nähert sie sich ihm vorsichtig. Dann, ganz behutsam streckt sie ihm die Arme entgegen und berührt ihn sanft.

Das löst auch bei mir ein wenig die Anspannung und ich kann mich ihm, meinem Mann, wenigstens wieder zuwenden und ihm in die Augen schauen. Plötzlich verspüre ich eine unendlich große Schuld und ich fühle mich sehr beschämt. Es

kostet mich viel Kraft und Überwindung, auf ihn zuzugehen, denn ich spüre noch immer seine Verachtung und die eisige Kälte, die er mir gegenüber ausstrahlt. Aber ganz tief in mir drinnen spüre ich, dass ich es tun muß, selbst wenn es mir schwer fällt: Ich muß ihn festhalten und den Schmerz und die Schuld hinaus-schreien. Danach fühle ich mich erschöpft, aber auch erleichtert.

Schwere Schritte

Meine Tochter, Monika's Mutter, spürt nun auch eine deutliche Veränderung. Sie fühlt sich wohler und leichter, kommt auf mich zu und umarmt mich innig. Monika ist von all dem Geschehen tief berührt. Aber sie muß noch einen schweren, jedoch wichtigen Schritt machen: Ihr steht noch die Begegnung mit ihrer Mutter bevor. Der Frau, für die sie bis jetzt nur Haß und Verachtung empfand, da sie sich von ihr ständig unterdrückt fühlte. Mutig geht sie ihr entgegen und hält ihrem Blick stand. Die Therapeutin steht ihr hilfreich zur Seite und schlägt ihr Sätze vor, die sie ihrer Mutter sagt, wenn diese für sie stimmen. Satz für Satz tastet sie sich näher an die Mutter heran, bis sie ihr dann sagen kann: „Mama, ich achte Dein Schicksal, aber ich lasse es bei Dir. Ich danke Dir, dass Du mir das Leben gegeben hast. Bitte segne mich und mein Leben!“ Monika kann sich nun in Achtung und Würde vor ihrer Mutter verneigen.

Befreiende Tränen

Sie umarmen und drücken sich ganz fest. Beide weinen. Zuerst ist es ein schmerzhaftes Schluchzen, dann fließen befreiende Tränen und schließlich lächeln sie einander an. Es ist, als ob sich zwischen den beiden zwar unsichtbare aber schier unüberwindbare Schranken geöffnet hätten und schwere Lasten von ihren Schultern genommen worden seien.

Ich bin tief berührt, dass ich in der Rolle als Oma an dieser wunderbaren Veränderung teilhaben durfte und empfinde Achtung und Dankbarkeit für dieses tiefgehende Erlebnis.

Elisabeth



„Zunehmend fühle ich mich auch als berechtigt“



GLL:
Du hast auf vielfältige Weise an deiner Fähigkeit zum authentischen Selbstausdruck gearbeitet. Was ist für dich der Gewinn dabei?

Eva:
Ich kann mich jetzt überhaupt besser ausdrücken, ich traue mich mehr zu sagen, was ich will und was nicht. Mit der Zeit bin ich selbstsicherer und konfliktfreudiger geworden und halte mich nicht mehr so zurück mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen. Ich sage was, wenn mich etwas aufregt oder auch freut. Zunehmend fühle ich mich auch als berechtigt und gleich viel wert wie andere, ich fühle mich nicht immer nur kleiner als andere.

GLL:
Geht der Druck wirklich „raus“?

Eva:
Nicht immer, aber mehr oder weniger ist es schon so, dass ich durch Ausdruck von Gefühlen mich freier und befreiter fühle. In der Regel geht's mir danach besser. Weil ich meine Gefühle nicht in mich hineinstau, geht der Druck weg. Wichtig ist es, sich vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten zu schaffen. Mit der Zeit finde ich immer mehr Wege, Druck hinauszubringen. Ich erinnere mich an Momente, wo es richtig körperlich spürbar war, dass da etwas abfällt und leichter wird.

GLL:
Lassen sich solche Erfahrungen von einer Therapie in den Alltag übertragen?

Eva:
Ja natürlich! Ich merke oft im Umgang mit meinen Kindern zu Hause, dass es mir viel leichter fällt, Grenzen zu ziehen, nein zu sagen oder auch Zuwendung zu zeigen. Durch die Verbesserung meines Gefühlsausdrucks habe ich für Beziehungen viel mehr Energie und wenn ich wieder mal einen Durchhänger habe, weiß ich, was ich tun kann, um meine Energielage zu verändern. Ich rutsche nicht so leicht in Depression und Negativismus ab. Dadurch, dass ich gelernt habe, mich weniger zu isolieren, habe ich auch im Alltag viel mehr Lebensqualität gewonnen, mehr Spaß und Lebensfreude ist möglich. Ich habe einen starken Anstoß dazu gebraucht. Hier leistet eine Gruppe unschätzbare Dienste, in der Gruppe ist so was ansteckend.

Wer ist Eva?

Eva, 28 Jahre, verheiratet, zwei kleine Kinder, Bürokauffrau. Eva kam zu uns in Therapie, weil sie nach einer Kindbett-Depression immer wieder in depressive Phasen fiel und zunehmend unter Angst- und Panikattacken litt.



Die heilende Kraft der Bilder – Seelenbilder

„Seele ist Bild. Wenn wir „bilden“, Bilder erschaffen, erschaffen wir Seele. Wenn wir Bilder machen, geben wir der Seele ein Gefäß. Die Seele macht sich uns durch Bilder erkenntlich, wir lernen ihr Wirken durch das Schaffen von Bildern kennen.“ C.G. Jung

Die Mal- und Gestaltungstherapie unterstützt auf wunderbare Weise die Begegnung mit jenen Teilen in uns, die wir abgespalten haben.

Oft entstehen Bilder, die vollkommen überraschen, weil sie etwas aufzeigen, das uns bis dahin nicht bewußt war. Das gemalte Bild spricht seine eigene Sprache. Wer sich davon ansprechen lässt, erkennt auch dessen Farb- und Formsprache. Das Bild, die Figur etc. ist nicht nur Ausdruck, sondern auch Eindruck und wirkt auf den Gestalter zurück. Was Gestalt angenommen hat, kann als Eigenes erlebt und erkannt werden. Das ermöglicht unbekannte und abgespaltene Teile wieder in die eigene Persönlichkeit zu integrieren. Denn Bilder helfen uns, unserem inneren Kern näher zu kommen. Sonst Unzugängliches wird im Prozess des Malens bearbeitet und Unaussprechliches wird sichtbar. Im Bild kann der Malende mit seiner urei-



ZIELE DER KREATIVEN, GESTALTENDEN TÄTIGKEIT SIND:

- * Fördernder Umgang mit Angst, Wut, Schmerz und Freude;
- * Das Selbstwertgefühl und das Ich stärken;
- * Sich ein Bild von Gesundheit zu schaffen, um Selbstheilungskräfte zu wecken;
- * Gesunder Umgang mit Grenzen und Abgrenzung;
- * Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.

genen Geschichte in Kontakt kommen. Die Initiative bleibt immer beim Malenden. Der Betroffene erlebt sich wieder als Gestalter, als Handelnder, nicht mehr nur als passiv Erleidender. Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder.

Die Haltung beim Malen – Gestalten

Ein Grafiker geht mit der Einstellung an ein Bild heran, ein fertiges Produkt abzuliefern. Beim therapeutischen Malen liegt das Ziel aber nicht im Endprodukt, sondern im Weg selbst, im Malen an sich. Es geht hier darum, sich dem Prozess des Malens hingeben zu können und eben keine Erwartung an das Bild zu stellen, so dass es ganz aus sich selbst entstehen darf. Es braucht die Haltung des Gesche-

hen-Lassens und nicht des Tun-Wollens. Das ist ungewohnt und anfangs fällt es manchmal schwer, die Vorstellung loszulassen, ein fertiges und schönes Produkt herstellen zu müssen/wollen. Ebenso wichtig ist meine Haltung als Therapeutin. Ich sehe meine Aufgabe darin, zu begleiten, Hebamme zu sein für das entstehende Bild, auch dann, wenn sich Widerstand bei den Malenden bemerkbar macht. Dann braucht es Geduld, Einfühlung, Humor, Mut und Durchhaltevermögen. Dabei-sein aber dennoch Sein-lassen-können, führen unweigerlich zur Wandlung. Bilder sollen nicht nur gesehen, sondern wirklich angeschaut, nicht be- oder zeredet, sondern besprochen werden. Manchmal ist auch schweigen heilsam.



Malen ist für mich etwas, wo ich meinen
Gefühlen freien Lauf lassen
kann und Zugang zu meinem inneren
Kind habe. Was ich mit Worten nicht aus-
drücken kann und konnte, ist
für mich mit Farben und in Bildern möglich.

*Malen ist für mich ein wichtiger und hilfreicher Bestandteil
der therapeutischen Arbeit. Es erlaubt mir
einen direkten, unverfälschten Ausdruck meiner Gefühle.
Dadurch ist es wie ein Spiegel meiner Selbst; es kann
aber auch ein Experimentierfeld sein, auf dem ich etwas Neues
ausprobieren kann oder auch ein Wegweiser, der mir
sagt, was wichtig ist.*

In der Maltherapie geht es nicht darum,
ein künstlerisches Bild zu gestalten, sondern seine
innere Gefühlswelt auszudrücken. Auf diesem Weg kommt
man bewusster in den Kontakt mit seinen
Gefühlen: Traurigkeit, Wut, Schmerz und Aggression.
Aber auch Freude, Liebe und Harmonie werden
durch den Ausdruck des Malens intensiver erlebt, teilweise durchlebt
und somit leichter verarbeitet.

Sich als Gestaltender, als Handelnder erleben

Aussagen unserer Gäste zur Maltherapie

Das Malen hat mir auch einiges gebracht.
Ich konnte früher nicht gut reden,
mich nicht so gut ausdrücken, und über das
Malen ging das dann viel besser.

Die Maltherapie war super, das ist
fast ein Hobby geworden.
Ich möchte mir eine Staffelei und Farben
besorgen und anfangen zu malen.
Das hat mir wahnsinnig gut gefallen.

Wovon ich ganz überrascht war, das Malen!
Ich war nie eine Künstlerin, was
das betrifft (...) Zuerst habe ich gedacht, was soll das,
und die ersten paar Male bin ich sowieso
abgehauen. Und dann, irgendwann einmal: Mensch,
ich kann das ja! Spaß hat es mir
gemacht und gefreut habe ich mich, da staune
ich noch heute, was da herausgekommen ist.
Auf diesen Nachmittag habe ich
mich immer gefreut.



Arbeit am Tonfeld

Ein Kasten aus Holz, 38 mal 42 Zentimeter groß, vier Zentimeter tief, gefüllt mit etwa zehn Kilo glattgestrichenem feuchten Ton, ein Gewicht, mit dem man noch gut umgehen kann, und eine Schale mit Wasser.

Gearbeitet wird mit geschlossenen Augen; die Konzentration auf die sinnliche Wahrnehmung der Hände im Tasten, Streichen, Greifen oder Schieben ist dadurch erleichtert - für manchen ist das überhaupt erst ohne das kontrollierende Auge möglich. Bei der Arbeit am Tonfeld geht es um den Prozess, der die Beziehung eines Menschen zu sich selbst und zu seiner Umwelt sichtbar macht - wie auf einem Bildschirm: auf kleinstem Raum, mit einem Material, das gut formbar ist aber nur begrenzt zur Verfügung steht.

Sich selbst be„greifen“

Das Feld aus Ton bietet den Händen die Möglichkeit zu begreifen. In der Berührung mit dem Ton kann sich Gefühl, Affekt und Projektion entfalten und so frühere Beziehungen spiegeln. Das Feld ist eine Urmaterie, mit der sich Erfahrungen, vor allem in der Begegnung mit dem „Anderen“, gestalten und umgestalten lassen. Die Hände auf dem Feld können meist nicht anders als sich bewegen (es sei denn, ihre spontanen Impulse sind etwa in Schrecken erstarrt; dann ist diese Erstarrung ihre Art und Weise auf Wahrnehmungen in Beziehungen zu reagieren. Dann ist das der Teil, der lebendigen Kontakt sucht). Der Ton ist ein Gegenüber. So könnte die Erfahrung „der Ton ist kalt“ eine distanzierte Bewegung oder aber ein kräftiges Wegschieben aufkommen lassen, je nachdem, wie die Erfahrun-

gen waren. In den Gestalten, die der Ton annimmt, kommt zum Ausdruck, was sich im Laufe des Lebens leibhaftig an Erfahrungen eingeschrieben hat: Mangel, Kälte, Drohung, Ablehnung, aber auch Freude und Lust. Dadurch, dass diese Muster greif- und sichtbar werden, wird

auch ein Umgang damit möglich. Dazu gehört auch ein Begleiter, der weiß, was die bewegenden Hände ausdrücken: Qualitäten von Verhinderung, von Beziehungssuche und Krise. Vor allem soll er die vorhandenen Ressourcen erkennen und dadurch helfen, ein Steckenbleiben in Bedin-





gungen zu verhindern - ein Geburtshelfer im Schöpfungsakt.

Beziehung entsteht

In jedem schöpferischen Geschehen gestaltet sich das Ich. Aus einem anfänglichen diffusen Zumutesein

(„kalt“, „mit Widerstand“,...) oder aus einer Empfindung des symbiotischen Verbundenseins oder aber aus einem Verstricktsein mit dem ungestalteten Material wird nach und nach geformt. Dieser Gestalt gegenüber kann ein Standpunkt eingenommen werden. So wird auch die eigene Position

wahrgenommen - es entsteht eigener Boden. Der Prozess des Ich-Werdens kann im Tonfeld eingesehen werden. Das kindliche Matschen und Quatschen, Eingraben, Gräbenziehen und Wasserschütten ermöglicht das Eintauchen in ein grundlegendes, vegetativ-leibliches Erleben. Die Lust der Hände am Kontakt, an Berührung und Hingabe an das Material im Streichen und Greifen gewinnt irgendwann die Oberhand gegen Abwehr und Sätze wie „Ich-darf-doch-nicht“. Wo kein Boden gefunden werden kann, ist ein Nachnähen möglich: ein nährender Grund, ein Boden für Wachstum.

Schöpfer der Wirklichkeit

Der Lebensimpuls ist auf seine optimale Entfaltung hin ausgerichtet. Die Lebensbewegung eines Menschen beinhaltet also die Herausforderung, einschränkende Glaubenssätze („die Mauer ist unüberwindbar“) zu ersetzen. Im Rhythmus der Bewegung wird es vielleicht möglich, die Mauer zu teilen; es entsteht eine neue Möglichkeit - der Prozess kann weitergehen. Das heißt: Entscheidung zum Umgang mit Krisen oder zum Sprung ins Ungewisse. Dies wird anfangs oft als Leere, Ratlosigkeit, als Ich-Tod erlebt - die Kernerfahrung eines jeden schöpferischen Prozesses.

Die Entfaltung des Ichs gestaltet sich entlang der Bedingungen, die ein Mensch vorfindet. In einem neuen Bewußtsein und einem neuen Umgang können Möglichkeiten neu wahrgenommen werden. Er kann aus der Rolle des Opfers heraustreten. Er wird zum Schöpfer seiner Beziehungswirklichkeit - auch jenseits der Arbeit am Tonfeld.



GLL NEWS - DAS PROJEKT



Wir sind ein Projekt für Menschen, die

- Hilfe aus einer Lebenskrise brauchen,
- Auswege aus Depression, Abhängigkeit, Angst oder Sinnkrisen suchen,
- unter Arbeitslosigkeit leiden und neu einsteigen wollen.

Wir arbeiten in einer Gruppe von acht bis zehn Frauen und Männern jeweils in der Zeit von Montag bis Freitag zwischen 9 bis 17 Uhr.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und werden aus Mitteln des Vorarlberger Sozialfonds finanziert.



Therapeutisches Team:

Mag. Ferdinand Lerbscher, Psychotherapeut, Theologe, Diplomierter Sozialarbeiter

Reinhilde Kolb, Mal- und Gestaltungstherapeutin

Anne-Kathrin Schneider, freie Pädagogin, Leib- und Atemtherapeutin, Arbeit am Tonfeld

Günther Grabner, Pädagoge, Sozialtherapeut



Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit

Anne-Kathrin Schneider, Leib- und Atempädagogin (nach Karlfried Graf Dürckheim und Hildegund Graubner) und Kunsttherapeutische Ausbildung „Arbeit am Tonfeld“ bei Prof. Heinz Deuser

Natürlich sind wir auch im Netz. Unsere home-page ist unter „<http://members.telering.at/projekt.gll>“ zu finden.

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:

Ferdinand Lerbscher, Günther Grabner

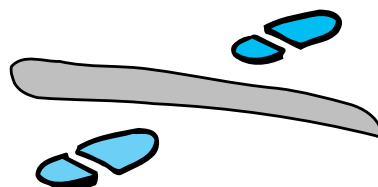
Redaktionelle Überarbeitung:

Birgit Hackspiel, Bregenz

Konzept und Gestaltung:

Werbeagentur Nagel, Höchst

Fotos: Projekt GLL, Druck: Hecht Druck, Hard



Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Seglerweg 14, 6972 Fußach,
Tel und Fax: 05578/76073

E-mail: projekt.gll@telering.at

Internet: <http://members.telering.at/projekt.gll>