

Wieder Leben schöpfen

Martina Weißgerber

Ich habe meinem Vortrag den Titel »Wieder Leben schöpfen« gegeben. In meinen nun folgenden Ausführungen möchte ich Ihnen unter diesem Titel meine kunsttherapeutische Arbeit in der Krebsnachsorge vorstellen. Eben in einem Bereich, der sehr viel mit Leben und Lebendigkeit, aber auch mit Sterben und Tod zu tun hat.

Krebs ist eine Erkrankung, die Menschen aller Bevölkerungsschichten betreffen kann. Entsprechend ihrer Willkür trifft sie Akademiker ebenso wie Arbeiter oder Angestellte, Verheiratete ebenso wie Verwitwete oder Geschiedene, Mütter ebenso wie Väter, Studenten ebenso wie Rentner oder Arbeitslose.

Inzwischen liest oder hört man über die Medien des Öfteren von Krebs, etwa wenn eine prominente Persönlichkeit oder Person des öffentlichen Lebens an Krebs stirbt. Doch leider hört man meistens erst dann davon, wenn »der Kampf verloren ist« – also in Verbindung mit Tod und Sterben ... Ich denke, dass der Umgang und vor allem die Berührung mit der Erkrankung Krebs nach wie vor mit einem Tabu belegt ist. Man möchte lieber nichts davon hören in unserer Welt der Gesunden, Schönen und Erfolgreichen. Je weniger man damit in Berührung kommt, um so kleiner scheint die Gefahr, selbst davon betroffen zu werden. Damit einher gehen wohl – neben dieser seltsamen magischen Bannung – vage Bilder, Vermutungen und Ängste, dass Krebs gleichbedeutend ist mit Tod, Sterben und Siechtum. Tatsächlich kann Krebs dies bedeuten. Doch muss es nicht. **Die Diagnose Krebs ist noch kein Todesurteil.**

Die Diagnose Krebs ist ohne Frage erst einmal erschütternd, ein unerhörter Schreck. Jede Krankheit ist eine Kränkung, so auch Krebs. Und erst recht eine Amputation, wie sie z.B. bei Brustkrebs notwendig sein kann. Diese Kränkung wirft – neben dem Schock und dem Schrecken der Diagnose und den folgenden, z.T. körperlich sehr anstrengenden Therapien und Behandlungen – viele existenzielle und persönliche Fragen auf. Denn die eigene Endlichkeit ist ins Blickfeld gerückt.

Oft beobachte ich, dass die Diagnose Krebs – nicht nur bei jüngeren Menschen – einen ungeheuren Zeit- und Leistungsdruck hervorruft. »Wie viel Zeit bleibt mir noch?«. Persönliche Lebenswünsche, Erwartungen und Träume stehen plötzlich deutlich vor einem. Doch nicht nur perspektivische Fragen drängen sich auf, auch die augenblickliche Lebenssituation wird überprüft. Was zählt wirklich, was ist mir wichtig? Und auch: was sind Kompromisse, die mich vielleicht schon lange stören und die ich nie weiter beachtet habe? Die nun aber, unter dem angenommenen Zeitdruck, nicht länger erträglich sind.

Tatsächlich kann sich vieles verändern mit und durch die Diagnose Krebs. Es ist nicht nur die Verunsicherung, dass der eigene Körper (oft unmerklich) krank geworden ist. Auch Beruf und Alltag können sich verändern, ebenso wie Beziehungen und Freundschaften. Illusionen werden schlagartig enttarnt. Das bislang bestehende Selbstbild kann tief erschüttert werden. **Eine solch vielschichtige, psychische und emotionale Verunsicherung lässt sich als individuelle und existenzielle Krise beschreiben.** Dazu gehören besonders Gefühle wie Angst, Überforderung und Ohnmacht, die nun ausgehalten werden müssen und die mit den bislang gültigen Mechanismen und Strategien unter Umständen nicht mehr zu bewältigen sind. Dabei werden gerade jetzt alle vorhandenen Kräfte und Ressourcen gebraucht – auch für die medizinische Behandlung und Therapie. Mancher zieht sich zurück, geht in seiner Verzweiflung und Hilflosigkeit in die Isolation. Andere überspielen ihre Ängste – mit Aktivität und zur Schau getragener Tapferkeit. Doch die Angst vor all dem Ungewissen wiegt schwer.

Dazu kommt möglicherweise das Gefühl, eine Belastung für die Angehörigen zu sein. Und die Überforderung, deren Ängste und Sorgen mittragen zu müssen. Der erwähnte Umgang ist natürlich nachvollziehbar, doch er bindet viel Kraft. Kraft, die im Moment gar nicht verfügbar scheint.

Genau hier beginnt meine kunsttherapeutische Arbeit: im Wiederfinden und Wiederaufnehmen von Ressourcen, im Stärken und Fördern der eigenen Kräfte – und das durch einen schöpferischen Umgang mit dieser Krise.

Eine persönliche Krise zu meistern, erfordert viel. Nicht nur der kranke Körper, auch die verletzte Seele braucht Trost und Unterstützung, Halt und Zuwendung. Der Glaube an die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten muss wieder hergestellt, Ressourcen hervorgeholt und gestärkt werden. Dort, wo Ängste einen zu überfluten drohen, müssen reale und eigene Handlungsmöglichkeiten ihren Platz bekommen und **wertgeschätzt werden. Erst dann kann die eigene Hoffnung, der eigene Lebensfaden wieder aufgenommen werden.**

Als überzeugte Kunsttherapeutin gehe ich davon aus, **dass eine kreative Äußerung - gleich welcher Art – an sich bereits ein Ausdruck von Lebendigkeit ist. Und dass deshalb in jeder kreativen Äußerung und Gestaltung ureigenste Ressourcen enthalten sind, die immer vital und lebendig sind.** Mein Lehrer Arno Stern formulierte dies einmal so: »Kreativität ist eine Haltung. Sie ist eine Fähigkeit im Leben, jedwede Gegebenheit unserer Existenz zu meistern.«

Ermögliche ich also eine kreative Äußerung und ihr freies sich Ausbreiten, ermögliche ich auch die Wiederaufnahme der ureigensten und tatsächlichen Ressourcen. Ich kann im kreativen und schöpferischen Tun meine Gestaltungsfähigkeiten und Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und sie nutzbar machen. Ich erlebe meine kreative Kraft im Hier und Jetzt. Und ihre Wirkung.

Schließlich kann ich meine Erfahrungen mit meinem kreativen und vitalen Potential und den daraus erwachsenden Gestaltungsmöglichkeiten dann wiederum auch auf mein aktuelles Leben beziehen. Auf den Umgang mit der Erkrankung, meinen Alltag und die Gestaltung meiner Lebenszeit.

Damit sich dieses kreative Potential und seine vielfältigen Möglichkeiten zeigen und ausbreiten können, erfordert es natürlich bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen. Beispielsweise solche, die außerhalb des krisenbehafteten Zusammenhangs sind. Konkret meine ich damit Raum, Wertschätzung ohne Bewertung, Geborgenheit und Freiheit.

Ich möchte Ihnen diese Begriffe anhand einiger Bildern und Prozesse verdeutlichen.

Meine kunsttherapeutischen Gruppen finden in der Regel über einen Zeitraum von 3 Monaten statt. Einmal wöchentlich kommt eine solche Gruppe mit bis zu acht TeilnehmerInnen zusammen. Die TeilnehmerInnen kennen sich untereinander zuvor nicht. Zu Beginn einer Gruppe gibt es meist nur eine offenkundige Gemeinsamkeit: die der Erkrankung. Und auch diese ist verschieden: unterschiedliche Organe sind betroffen, der Eine ist noch in Behandlung, während bei einer Anderen die Therapien schon Jahre zurück liegen.

Die TeilnehmerInnen haben über ihren Arzt, die Klinik oder Beratungsstellen wie die Hamburger Krebsgesellschaft von dem Angebot der Kunsttherapie erfahren. Nicht zu unterschätzen ist, dass bereits mit der Anmeldung zu solch einem Angebot der erste Schritt für viele getan ist – sie haben den Mut gefunden, sich aus der Isolation herauszuholen und/oder verlassen die Überforderung, mit einer solchen Situation alleine fertig werden zu müssen. Das Heraustreten aus dem Einzelschicksal ist der erste Schritt zur Heilung der verletzten Seele.

Der Anfang einer Gruppe ist der vorsichtige und behutsame Kontakt mit anderen Betroffenen, mit mir als Gruppenleiterin und mit dem Material der Kunsttherapie: Farbe, Pinsel, Papier, Kreide, Ton, Wolle, usw..

Von Beginn an ist es unerlässlich, eine Basis des Vertrauens zu schaffen. Vertrauen, so sein zu dürfen, wie man gerade ist: traurig, schweigsam, unsicher oder aufgeregt. Und ebenso geht es mit dem Material. Es muss gerade zu Beginn die Möglichkeit geben, das Material kennen zu lernen, zu befühlen und es fast spielerisch auszuprobieren. Deshalb achte ich von Anfang an darauf, dass die Erfahrung deutlich werden kann, **dass es hier nicht um das Erstellen von Kunstwerken oder andere Leistungen geht.** Es geht von Anfang an immer um Erfahren und Erfahrungen im Umgang mit den eigenen Gegebenheiten. Und dafür ist viel schützende Umgebung notwendig. Schutz und Geborgenheit, um sich einlassen zu können.

So ist die Annäherung an die Möglichkeiten, mit dem Material zu arbeiten, durchaus vergleichbar mit der Annäherung an die anderen TeilnehmerInnen oder auch zu sich selbst. Und die erste Erleichterung drückt sich manchmal schon hier aus: in der unmittelbaren Erfahrung, nicht allein zu sein.

Ich bin überzeugt, dass nur im absichtslosen, spielerischen Tun ein authentischer Gestaltungsprozess in Gang kommen kann. **Gestaltung/Kreativität ist ein dynamischer Vorgang**, dessen Bedeutung sich erst nach und nach dem oder der MalerIn erschließt. Dabei geht es für mich nie um die Frage nach dem »Warum«, sondern um die Frage nach dem »Wie«. Wie erlebe ich mich, worin bin ich sicher, was macht mir Freude, was ängstigt mich.

Begleiten wir Vera ein Stück – ohne auf die Details ihrer Biographie an dieser Stelle weiter einzugehen. Vera ist eine Frau Anfang Vierzig, die mit ihrer 17-jährigen Tochter zusammenlebt. Die Erkrankung liegt noch nicht sehr lange zurück, die Behandlungen sind jedoch alle abgeschlossen. Seit sie wieder arbeitet, geht es ihr psychisch nicht gut. Sie wollte wieder zurück in die Normalität ihres Lebens vor der Erkrankung, ist nun aber sehr erschöpft und verwirrt. Das Angebot der Kunsttherapie hat sie ausgewählt, weil sie Freude an Farben hat, gerne malt und eigentlich auch Scheu hat, über sich zu sprechen. Hier ihr erstes Bild beim ersten Zusammentreffen in der Gruppe. (Abb. 1, alle Abbildungen Seite 47)

Der erste Kontakt bestand darin, sich mit Pinsel, Farbe und Papier spielerisch vertraut zu machen und einer spontanen Bewegung oder schlicht »dem Pinsel« zu folgen.

Wenn wir diese ersten Blätter betrachten, geht es nicht darum: »was bedeutet dies?«, sondern um die Reflektion: »**wie ist es mir – beim Malen – ergangen?**«. Schnell zeigen sich die Themen, die sich tatsächlich auch auf die aktuelle Situation und den Alltag übertragen lassen: wie gehe ich mit einer neuen, verunsichernden Situation um?

Vera hatte den Pinsel tief in Farbe getaucht und ihn mit wenig Wasser über das Blatt gezogen. Oft hatte sie den Pinsel abgesetzt und wieder neu begonnen, das ganze Blatt sollte voll werden. Sie sagt zu ihrem ersten Blatt, dass sie nicht recht wusste ... dass sie ratlos war und dabei viel Angst habe. Diffuse Angst. Ein sehr nachvollziehbares und verständliches Gefühl, was sich beim Besehen des Blattes auch mitteilt. Atmosphärisch spiegelt sich ihr **Gefühl von Ratlosigkeit und Angst** darin wieder.

Wir überlegen, wie sie mit dem Pinsel gearbeitet hat, was ihr daran gefallen hat und was nicht. Dahinter stehen meinerseits Fragen wie: Wo stehst Du gerade? Was sind sichere Wege, was macht Dir Freude, auf was kannst Du Dich berufen, was gilt weiterhin - aus Deinem bisherigen Leben?

Diese Fragen können allerdings nur entstehen, wenn der Raum, in dem dieses Geschehen stattfindet, frei ist von Bewertungen und Leistungsdruck. Nur wenn **Wertschätzung und Geborgenheit** erlebt wird, kann sich das Vertrauen bilden, diesen Überlegungen nachzugehen.

Vera sagt, ihre Bewegung wäre sehr zögerlich gewesen. Aber eigentlich habe sie noch ein anderes Gefühl in sich. Sie zeigt auf einem weiteren Blatt (Dia), welche Bewegung sie meint. Dort wo zuvor der Pinsel mit wenig Wasser und dicker Farbe über das Blatt geführt wurde, ist jetzt ein spontaner »Ausbruch«, ein Regen von schnellen Strichen mit unterschiedlichem Duktus zu sehen. (Merken Sie sich bitte diese Bewegung.) In unseren vor der gesamten Gruppe geführten Dialogen richte ich alle Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse. Ich versuche Neugierde an sich selbst zu wecken – ohne eine Bewertung vorzunehmen.

So blitzt kurz auf, was hinter den festen Strichen des ersten Blattes verborgen ist: **Unruhe und Aggression**. Doch diese Gefühle und auch kraftvolle Energien sind schwer erträglich, wenn man sich gleichzeitig ohnmächtig und ausgeliefert fühlt. Oder wenn sie einen zu überfluten drohen. Oder wenn vielseitige Verletzungen einen hilflos verstummen lassen. Und schon auf dem nächsten Blatt (Dia) verdichten sich die Striche wieder, werden undurchsichtig, fast cremig, fest und undurchdringbar. Als nächstes bringt Vera (Dia) beide Qualitäten – die des kraftvollen Ausbrechens und die des Zurücknehmens - in eine Form, experimentiert dabei mit dem, was sichtbar und bereits ausgesprochen war.

Im Laufe der folgenden Stunde wagt Vera etwas, was Mut kostet und Vertrauen voraussetzt: (Dia) sie verlässt die feste Form, sie *spielt* mit Wasser, Strichstärken, Duktus und Format. Ein dichtes »Gestrüpp« ist entstanden, ein Dickicht wie ein Urwald. Es hat ihr Spaß gemacht, ganz »unvernünftig« und für sie eher »untypisch«, einfach so zu spielen. Und – in dieser scheinbaren Unordnung – werden ihre vitale Seiten deutlich.

Geführt durch eine Entspannungsübung greift sie im Anschluss das Element des Wachsens auf und malt folgendes Blatt: (Abb. 6). Während sie arbeitet, spüre ich viel Unsicherheit und finde sie hernach auch in der Stimmung auf dem Blatt wieder. Hier wird m.E. etwas deutlich, was ich in diesem Zusammenhang für **sehr wichtig** halte.

Alle Lösungen und Dynamiken unserer Psyche haben mindestens zwei Seiten: sie stellen Qualitäten dar, die uns eigen sind, die uns schützen und auch ordnen. Und die zu einem Zeitpunkt unseres Lebens Sinn machten. Zu einer anderen Zeit können sie uns allerdings bremsen und behindern, sie können uns den Weg, mit manchen Situationen umzugehen, verstellen. In der Krise ist nach meiner Auffassung das »Gleichgewicht« zwischen den beiden Seiten einer Qualität gestört und nun muss ein neues Verhältnis gefunden werden. Dieses neue Verhältnis kann dann eine Möglichkeit sein, die Erfahrungen einer Krise ins Leben zu integrieren. So geht es mir in der kunsttherapeutischen Arbeit nie darum, Veränderungen anzustreben, sondern diese Dynamiken und Eigenarten in ihren unterschiedlichen Qualitäten zu erkennen, zu verstehen und zu achten. Und sie - entsprechend der Situation - neu zu mischen. Die Unsicherheiten und Ängste, die bei dieser Neuordnung auftauchen, brauchen jedoch viel Zeit, Platz und Beachtung.

In den anschließenden Gesprächen umkreisen Vera, die Gruppe und ich vorsichtig die bislang erschienenen Gefühle und ihre Qualitäten. Vera malt anschließend folgendes Bild: (Dia) Als es fertig vor ihr liegt, sagt sie dazu: »Es ist wie mein Herz, das im Meer schwimmt. Von den Wellen getragen.« Für mich ist ihre Interpretation des Blattes vollgültig. Denn darin hat sie etwas entdeckt, was im weiteren Verlauf von großer Bedeutung ist: Vertrauen und Getragen werden – vielleicht sogar vom und in ihrem Leben.

Dies ermöglicht ihr nun, den für sie negativ besetzten Gefühlen einen Raum zu geben: (Abb. 8). Aus einer uns bereits bekannten Bewegung entsteht etwas Neues: Was in einem früheren Bild einer spontanen und hilflosen Bewegung glich, ist hier zu einer geordneten Aggression geworden. »Stacheln oder Hörner, die pieksen, wenn man zu nahe kommt«, sagt sie. Die Farben werden deutlicher und die Formen klarer. (Später nennt sie dieses »ihr wichtigstes und liebstes Blatt« – wohl auch durch die dabei gewonnene Erkenntnis, aus der Ohnmacht treten zu können.) Kraft ist spürbar. Und sie breitet sich aus.

(Dia) Vera sagt zu diesem Blatt: »Ich wollte eigentlich eine Möwe malen, die fliegt. Doch als ich meiner Bewegung gefolgt bin, kam das heraus.« Statt der ersehnten Leichtigkeit des Fliegens, ist ein Ausbruch von Kraft zu sehen.

Mit dieser Kraft im Gepäck, lässt sich Vera auf ein neues Abenteuer ein. Ganz versunken malt sie folgendes Blatt: (Abb. 10) Alle möglichen Elemente, die ihr vertraut und gut sind (also ihre Ressourcen) tauchen darin auf – das Wachsen, die deutlichen Farben, die Kraft, das Ausbreiten. Doch die Form in der Mitte ist ihr unheimlich, macht ihr **Angst**. Wir überlegen, was sie enthält. Zunächst bleibt es offen. Im folgenden Bild begegnet uns eine Bebilderung einer Situation oder eines Erlebens, was diese Angst veranschaulicht und erklärt. (Dia) Vera hält einen Papagei, der sie vor einigen Wochen verletzt hat. Die kleine Wunde am Finger verstörte sie sehr und sie reagierte stark darauf. Es schien wie ein kleines Abbild ihrer großen Verletzung durch den Krebs, an der sie sehr litt. **Die Verletzung oder Kränkung durch die Erkrankung hat sie sehr verunsichert und ängstlich gemacht**. Gleichzeitig sagte sie nun, dass diese Verletzung auch ein Aufbrechen sei. Die Verletzung habe sie geweckt. (Dia) Wie ein Unwetter zog die Erkrankung auf und durchbrach die gewohnte Idylle ... durch die Erfahrung der Endlichkeit.

Nachdem diese Gefühle sich ausgedrückt haben und sich Vera durch ihre eigenen Bilder zeigen konnten, kann sie sich wieder der Frage nach dem »rätselhaften Etwas« widmen. (Dia) Ohne, dass sie das Thema bewusst herholt, bahnt es sich seinen Weg – in Form einer Knospe. Sie werden Qualitäten aus vorherigen Bildern wiedererkennen. Qualitäten, die zu Vera gehören und ihr eigen sind: Die Strichführung, der Farbauftrag, die Bewegung. Vera ist wieder neugierig geworden.

Im folgenden Bild kommt nun ein – vor allem für Vera - ganz wichtiges Bedürfnis zum Vorschein (Dia): der Raum. Dieses Bild begann auf der linken Seite mit einem Blatt und breitete sich dann so weit aus, dass ein zweites Blatt angesetzt werden musste – denn aus der uns bekannten Bewegung wollte nun ein Bogen werden. Formen und Bewegungen kommen nun ganz unverkleidet daher, schützen und explodieren – nebeneinander und ohne sich auszuschließen.

Die Erfahrung, dass der eigene Ausdruck wahrhaftig ist, versichert einem, authentisch und synchron mit den Gegebenheiten zu sein. Und die Koexistenz unterschiedlicher Qualitäten gehört dazu. Dann erst können sich Themen verdichten und verdeutlichen. Und Ressourcen können nutzbar werden.

Mit dieser (oft auch unbewussten) Erfahrung – d.h. sie ist nicht einmal ausgesprochen, sondern wirkt bereits durch ihre Existenz und Wahrhaftigkeit – ist Veras Psyche nun wieder auf der Suche, nach dem Inhalt des »rätselhaften Etwas« (Dia). In einem großen Bildraum (wiederum 2 Blätter) erscheint die uns bekannte Form und wächst. Dieses Blatt ist in der Stunde nicht fertig geworden, doch das tut dem Erleben keinen Abbruch. Vera hat bei diesem Kontakt mit ihrem Ausdruck deutlich gesehen, dass das »rätselhafte Etwas« heil und ganz ist, unverletzt. In ihrem tiefsten Inneren ist sie ganz.

Und so beginnt eine neue Entdeckungsreise für Vera: (Abb. 16)

Wie auf einer Spielwiese entsteht eine eigene Welt ... (Dia) ... und wächst ... (Abb. 18) ... und wächst. Ich möchte es etwas poetisch umschreiben: es ist wie der Besuch im eigenen Garten, im Garten des unversehrten ICHs.

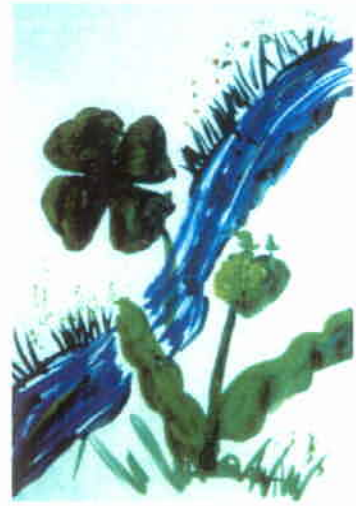
Sie sehen hier nur den Beginn des Spiels und des Entdeckens. Seit Wochen arbeitet Vera an diesem Blatt, belebt ihre Landschaft sorgfältig und liebevoll mit Details, Begegnungen und Bewegungen. Aktuell sieht dieses Blatt anders aus – es ist angefüllt mit Wachsen, kleinen Geschichten und friedvollen Stimmungen. Und es wird sicherlich noch weitergehen. So lange, bis Vera sich ihrer reichen inneren Landschaft sicher ist. **Und mit dieser wiedergewonnenen Sicherheit kann sie sich ihren neuen Gegebenheiten und gewohnten Alltäglichkeiten stellen.**

Anhand eines anderen Gestaltungsprozesses möchte ich nochmals *kurz* und mit anderen Worten die Bearbeitung einer Krise verdeutlichen.

Die folgenden Bilder sind von Peter. Peter ist Mitte 30 und Vater von zwei kleinen Kindern. Er hat einen Gehirntumor. Die Behandlungen sind, als er in die Gruppe kommt, gerade abgeschlossen. Peter geht sehr aktiv und offensiv mit seiner Erkrankung um. Trotzdem braucht seine Seele ihre eigene Zeit, mit der



1



6



8



10



16



18



20



30

Situation fertig zu werden. Seine Bilder können m.E. in der ihr eigenen Sprache gut veranschaulichen, welche seelischen Erschütterungen in solch einer Situation zu bestehen sind – jenseits des intellektuellen und rationalen Umgangs. (Dia)

Peters erstes Blatt entstand sehr schnell und mit großem körperlichen Engagement. Es bebildert das wilde Durcheinander all der Eindrücke, die er zu verarbeiten hat. Doch im Tun ist er selbst für mich noch wenig zu spüren (*Abspaltung*). Er möchte oder kann sich auch nicht selbst verbal dazu äußern. So fordere ich ihn auf, bei seinem nächsten Blatt *seinen* Impulsen zu folgen, auch wenn sie ihm erst einmal unsinnig erscheinen. So entsteht dieses Blatt: (Abb. 20). Peter hat dabei die Farbe deftig und wütend aufs Papier geklatscht. Es ist schwierig für ihn und auch für mich und die anderen Gruppenmitglieder, Worte zu finden, für das, was wir da sehen. **Dennoch steht es außer Zweifel, dass seine Wut berechtigt ist** – warum gerade ich? – wenn auch die Antwort ausbleibt. Im Folgenden und weiterhin von mir darin unterstützt, seinen Impulsen und Wünschen zu folgen, setzt sich Peter auf den Boden. Er malt mit den Händen und spielt mit dem, was um ihn herum liegt – Farbe, Lappen, Wasser, ... (Dia) Er wirkt dabei traurig, zurückgezogen und auch verspielt. Ich denke in diesem Moment, dass dieser Rückzug eine notwendige Ressource für ihn ist. Er setzt sich im wahrsten Wortsinne zurück an den Platz oder Ort, der ihm sicher erscheint und wo er sich seine Bedürftigkeit erlauben kann.

Aus diesem sicheren Ort heraus, entsteht dieses Blatt: (Dia) Auch hier ist beim Tun wieder viel **Aggression** zu spüren. **Und auch traurige Ratlosigkeit**: Was hab ich getan, was hab ich falsch gemacht, dass ich das aushalten muss? Jetzt ist eine Entlastung unerlässlich. **Denn das Aufkommen von Schuldgefühlen verstellt den Weg zu einer Bewegung oder Entwicklung**. In der jetzigen Situation ist es wichtig, die lebbare, d.h. mögliche Verantwortung sich selbst, seinem Körper und seinem Leben gegenüber zu unterstützen. Und es ist ohne Weiteres schlicht zu betrauern, was Peter widerfahren ist. Diese Aspekte – Schuldgefühle, Entlastung, Trauern - werden im Gespräch innerhalb der Gruppe und im offenen Dialog mit mir aufgegriffen und bearbeitet. Meist im Bezug zum Gestaltungsprozess, manchmal auch anhand ganz alltäglicher Situationen. Immer jedoch setze ich die Ereignisse in Beziehung - zu sich und/oder zum Umfeld. Und immer im Bezug zum Hier und Jetzt.

Nach einer Entspannungsübung entsteht folgendes Bild: (Dia)

Ab diesem Zeitpunkt kommt Peter sichtbarer in die Gruppe: er äußert jetzt deutlich, was er erlebt, schafft konkret Bezüge zu Ressourcen, Defiziten und Ängsten. In seinen Worten formuliert er: »Er möchte sich trauen, doch noch traut er sich selbst und seinen Ressourcen nicht.« Er beschreibt seine Irritation, Ansprüchen genügen zu müssen und gleichzeitig keinen Zugang und vor allem kein Wissen über seine Kräfte zu haben. Daraus folgt aus meinem Verständnis: zurückkommen zu den eigenen Gefühlen, sie explorieren ohne sie zu bewerten und sie dann wiederum mit dem »Außen« in Kontakt zu bringen. Ganz sachte begibt sich Peter auf den Weg zu seinen noch fragil erscheinenden Gefühlen. (Dia)

Angst und Trauer werden nun auf andere Weise deutlich. Seine **Verletztheit und Kränkung** teilt sich mit und die Gruppe trägt dies mit ihrem Mitgefühl. Ich denke, dass diese Erfahrung – dass seine Gefühle ihren vollwertigen Platz haben - Peter ermutigt hat. Denn daraufhin greift er zur Farbe (Dia) und eine ganz neue Bild-Welt entsteht. Eine, in die er all seine Gefühle und Ängste integriert hat. Und zu sich in Beziehung setzt. All das darf zu ihm gehören.

(Dia) Seine Bewegungen werden authentischer, beziehen sich mehr aufeinander und auf ihn. Er sucht und findet, besieht sich, was *ihn* bewegt. Man könnte auch sagen: er lässt sich ein und lässt los.

(Dia) Es scheint, er nimmt die Beziehungen um ihn herum anders wahr. Immer zarter werden seine Striche, immer mehr Zeit gönnt er sich beim Malen. Und bleibt lange bei Bewegungen, die ihm wohl tun, weil sie seine eigenen sind.

Dann werden Metastasen in Peters Kopf festgestellt. Peter bringt seine Sorgen und Ängste unverblümt mit in die Gruppe. Und ohne Zögern äußert er seine Gefühle in folgender Zeichnung: (Dia). Wir sind alle sehr betroffen. Und gleichzeitig beeindruckt, mit welcher Kraft (Dia) sich Peter mit den Metastasen auseinandersetzt und konfrontiert. Und er bleibt weiterhin in seinem Gefühl und erinnert sich (Abb. 30) seiner kreativen Stärken. Trotz der akuten Situation scheint eine Akzeptanz gewonnen zu sein, die beeindruckt. Das bedeutet nicht, dass ihm (und auch der Gruppe) die Auseinandersetzung mit der erneuten Erkrankung leicht fiel.

Doch der Umgang ist direkt und unmittelbar. (Dia) Peter äußert, was er braucht und wünscht. Er ist sichtbar.

Dazu noch eine Anmerkung: Tatsachen oder bestehende Situationen lassen sich nicht leugnen oder einfach ändern. Oft ist es auch in der Gruppe sehr schwer, dies einfach ertragen und aushalten zu müssen. Doch es ist für mich auch immer wieder sehr beeindruckend, wie sich die Teilnehmer einer Gruppe zu-

nehmend aktiv, mit sich und anderen sorgsam und liebevoll auseinandersetzen und so sich gegenseitig in diesen Situationen unterstützen. **Diese Entlastung durch und mit der Gruppe bemerken auch Angehörige oft mit großer Erleichterung und Freude.**

Ich hoffe, es ist deutlich geworden: **Meine Interventionen bleiben immer prozessorientiert**, bezüglich der Gruppe ebenso wie bezüglich des Einzelnen. **Für mich ist nicht die Bildinterpretation ausschlaggebend.**

Ich verstehe die Bilder als Äußerungen, als Spiegel und Verdichtungen eines Gefühls oder einer Erfahrung. Durch das Sichtbarwerden von Gefühlen und inneren Bewegungen in der Gestaltung, ist es möglich, Kontakt mit sich aufzunehmen. Man kann in einen Dialog mit seinen inneren Bildern und deren Atmosphären treten, die meiner Meinung nach *immer* vitalen Ursprungs sind. Und *weil* sie immer vital sind, sind darin alle notwendigen Impulse enthalten, uns lebendig zu wissen. Das nachfolgende individuelle Umsetzen und Anbinden der kreativen Erfahrungen in die Gemeinschaft verstärkt diese Lebbarkeit. Und der Dialog mit sich selbst erweitert sich.

Nach meinem Verständnis ist der kreative Ausdruck also eine weitere Sprache, um mit uns selbst und den Gegebenheiten unseres Daseins ins Gespräch zu kommen.

Natürlich bedarf es dazu der Unterstützung und Begleitung beispielsweise durch meine Interventionen. **Doch ein ganz wesentlicher Anteil am kreativen und schöpferischen Umgang mit den Gegebenheiten hat immer die Gruppe selbst.**

Innerhalb einer Gruppe zeigen sich ganz individuelle Ausdrucksmöglichkeiten und Arbeitsweisen – entsprechend jeder Persönlichkeit –, die jedoch nie in Konkurrenz zueinander treten, sondern mitgeteilt und mitgetragen werden.

Im respektvollen und wertschätzenden Miteinander kommen also nicht nur individuelle Prozesse in Gang, sondern vor allem auch ein Gruppenprozess, eine Gruppendynamik wird sichtbar. Das bedeutet Auseinandersetzung - und es kann natürlich auch Konflikte geben, die gemeinsam zu lösen manchmal eine große Herausforderung sind.

Im Verlauf einer Gruppe wird viel gemeinsam gelacht und geweint, beredet, bedacht, betrachtet und betrauert. Es ist ein sehr lebendiges Geschehen. Und oft auch ein sehr alltägliches. Man kommt sich näher und es ist möglich, über Dinge zu reden, wie es sonst oft nicht geht.

So bildet sich eine eigene Identität als Gruppe. Denn oft wird ein Thema – was individuell erarbeitet wird - in der Gruppe synchron erlebt. Die TeilnehmerInnen unterstützen sich dabei gegenseitig, manchmal fast unmerklich, indem sie sich gegenseitig Zeit und Achtung schenken.

Jede Gruppe hat dabei ihre ganz eigene Dynamik und ihre Eigenheiten. Allen gemeinsam ist jedoch, dass das hohe Maß an Ehrlichkeit und Respekt zu Emotionen und Ereignissen jeder Art Solidarität im besten Sinne schafft. Schon das allein, stützt und stärkt auf seine Weise. Die GruppenteilnehmerInnen werden im Verlauf einer Gruppe kompetent, können sich gegenseitig erinnern und begleiten. Manchmal sogar weit über die Zeit des gemeinsamen Arbeitens hinaus.

Davon profitierte auch Angelika, von der ich Ihnen zum Abschluss meines Vortrages noch berichten möchte. Angelika ist Anfang 50, verheiratet und kinderlos. Nach den Behandlungen nahm auch sie ihre Berufstätigkeit wieder auf, wurde bald darauf jedoch gekündigt. Daraufhin fiel sie in eine schwere Depression. Als sie in die Gruppe kommt, ist sie in psychotherapeutischer Einzelbehandlung und hat die akute Depression zu großen Teilen bereits überwunden.

Auf dem ersten Blatt, das sie in der Gruppe macht (Dia), ist vordergründig nichts von Depressionen zu sehen. Während sie malt, fallen mir jedoch ihre abgehackten Bewegungen auf. Wie mit kurzem Stakka-to geht sie mit dem Pinsel über das Blatt. Sie selbst sagt dazu: »Ich habe Sehnsucht nach Licht und Leichtigkeit.« **Wunsch und Wirklichkeit scheinen unvereinbar.** Der Wunsch ist ein fernes Bild und ihre wirklichen inneren Bewegungen sind scheinbar weit davon entfernt.

Wie sie sich tatsächlich fühlt, drückt sich auf ihrem folgenden Blatt aus: (Dia) Sie ist unglücklich über das Bild - und auch über ihre Situation. »Ich bin so eingesperrt. Ich fühle mich so eingesperrt«, sagt sie darüber. Dieses Gefühl ist so anzuerkennen, wie sie es äußert.

In kleinen Schritten nähern wir uns den kleinen, guten Gefühlen ihres Alltags. Gefühle, die durchaus auch mit ihrem »alten« Leben zu tun haben, in jedem Fall jedoch fern von Leistungsdruck sind.

(Dia) Zum Beispiel die Freude über Blumen, die sie unerwartet geschenkt bekommt. In der kreativen Umsetzung ihrer »kleinen Freuden«, findet Angelika Zutrauen - zu sich selbst und zu ihrer Schöpfungskraft.

Die Gruppe teilt dies mit ihr und Angelika erlebt, dass sie mit dieser Offenheit gleichzeitig die Gruppe beschenkt. Sie wird mutiger und beginnt, die aktuellen Bewegungen ihrer Seele und des Augenblicks aufzunehmen und umzusetzen. (Dia)

Der Leistungsdruck lässt nach und gibt der Lust mehr Raum. Der Lust zu experimentieren und sich frei zu bewegen. Und Angelika hat dadurch etwas Neues aufgenommen: nämlich ihrem Gefühl trauen zu können.

Nach einer kommunikationsstützenden Übung in der gesamten Gruppe, scheint Angelika sich so sicher zu fühlen, (Dia) dass sie ihrem **Gefühl des »Loslassens«** wirklich nachgeben kann. Sie erlebt, dass nichts Destruktives darin enthalten ist, akzeptiert ihr Gefühl und lässt sich lustvoll darauf ein. (Dia) Nun ist der Leistungsdruck ganz dem lustvollen Spiel gewichen. Angelika beschreibt ihre Freude dabei und wird auch darin von der Gruppe unterstützt.

Die neue (oder wiedergefundene), jedenfalls bestätigte Erfahrung des Loslassens bindet sich im Folgenden nun wieder in eine Form. (Dia)

Angelika sagt dazu: »Ich bin so erstaunt: das sind gar nicht meine Farben. Und ich hätte mich eigentlich niemals getraut, einfach nur Kreise zu machen. Aber es hat mir so Spaß gemacht und mir so gut getan.«

Und sie führt weiter (Dia), was sie gefunden hat, gestaltet es neu, experimentiert damit.

Schmerz und Verzweiflung sind unverändert da. Doch Angelika hat eine vitale Seite von sich belebt, die ihr helfen kann, mit dem Bestehenden anders umzugehen. (Dia 40) Sie hat Lust und Freude wiedergefunden und mit diesem »Gepäck« ist sie nicht mehr eingesperrt. Nichts ist leichter geworden, aber Angelika ist wieder lebendiger, freier.

Am Beispiel Angelikas wird noch einmal sichtbar, **dass Kunsttherapie Schwierigkeiten und Konflikte nicht auflöst, sondern schlicht ermöglicht, dass sie bewusst werden, oder auch besehen und verstanden werden können.** Die Erfahrungen, die bei der kreativen Äußerung oder im schöpferischen Gestalten gemacht werden, verdeutlichen einem selbst, dass alles Notwendige vorhanden ist. Letztlich ist genau das eine wunderbare Erfahrung: dass immer mehr dazu gewonnen wird und all das behalten werden kann.

Bezogen auf den schöpferischen Umgang mit einer Krise, also bezogen auf deren Bewältigung, verstehe ich dies – theoretisch und als Ideal formuliert – so: **Unverletztes wird hervorgeholt und versichert, so dass die Begegnung mit dem Verletzenden nicht mehr von Ohnmacht geprägt ist.** Erst dann kann das Verletzende aufgenommen und akzeptiert werden. Erst mit der Haltung, wieder um eigene Kräfte zu wissen, kann das Schmerzliche, das Neue mit einfließen in den Erfahrungsschatz der Seele. Diese Integration von seelischem Schmerz in Bestehendes setzt wiederum neue Prioritäten, aus denen schließlich neue Kompetenzen erwachsen können.

Die Motivation, Kunsttherapie in Anspruch zu nehmen, mag in erster Linie die Erkrankung sein und die damit einhergehende Krise. Doch während der kunsttherapeutischen Arbeit werden aus meiner Erfahrung letztlich viel mehr Aspekte des jeweiligen Lebens berührt, als »nur« die Erkrankung. Alltägliche Situationen und Begegnungen werden reflektiert und bearbeitet und die Erkrankung ordnet sich somit als ein Teil des Lebens ein.

Kunsttherapie in der Krebsnachsorge ist nach meinem Verständnis also eine individuelle und gemeinschaftliche Entdeckungsreise zu inneren Bildern und Ressourcen. Dazu braucht es einen Raum, der Geborgenheit und Freiheit vereint. In dem Wertschätzung ohne Bewertung und Solidarität erlebt werden können, damit Gefühle aus sprachlosen Regionen hervortreten und sich ausdrücken können. In der kreativen, schöpferischen und damit wahrhaftigen Auseinandersetzung mit Fähigkeiten, Gefühlen, Wünschen und der Realität, lässt sich wieder anknüpfen an das Leben und die Lebendigkeit.

Am Ende ist viel gewonnen: neue Beziehungen zu anderen Betroffenen und zu sich selbst. Zutrauen in die eigene Kreativität und Vitalität. Und schließlich das Wiederaufnehmen des eigenen Lebensfadens - im Angesicht der Endlichkeit. Krebs zu haben, kann dann bedeuten, sich auf Leben **und** Tod einzurichten und mit diesem Wissen **»wieder eigenes Leben schöpfen«.**

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.