

KUNST
THERAPIE
FÜR DIE
GRUPPE

Spiele und Experimente

Klaus W. Vopel

iskopress

ISBN 978-3-89403-139-8

2. Auflage 2011

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung:

Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Anwärmexperimente	31
Austausch mit einem Partner	32
Experimentieren mit Farben	33
Experimente mit dem Namen	34
Variationen	35
Das Geschenk	37
Loslassen	38
Geheimer Magnet	39
Weitermalen	40
Mandala meines Lebens	41
Malen als Geschenk	42
Lichtmeditation	43
Der leere Stuhl	45
Totemtier	46
Die letzte Woche	47
Gemeinsam malen	48
Interview	49
Flow-Meditation	50
Botschaft der Natur	52
Bild meines Kritikers	54
Kapitel 2: Selbstbilder	55
Selbstbild im Gestaltstil	56
Spontanes Selbstporträt	58
Blindes Selbstbild	59
Ressourcen und Herausforderungen	61
Metaphorisches Porträt	62
Signaturen	63
Die drei Kästen	65
Werbeposter	66
Mein Herz	67
Die Rose	70

Identität	72
Lebensbild	74
Installation	75
Kindheitserinnerungen	76
Kind im Spiegel	78
Traumbild	79
Geheimnisse	80
Mein Schatten	81
Gestalt in der Höhle	82
Waldhotel	83
Der Gefährte	85
Anima und Animus	87
Männer und Frauen	89
Der Bergsee	90
Zwei Wünsche	92
Inspirierende Person	95
Kapitel 3: Familie	97
Was ich über die Familie denke	98
Die Wohnung meiner Familie	99
Sarabande	100
Familienessen	101
Picknick der Tiere	102
Weisheit	103
Unser Erbe	105
Wahlverwandtschaft	106
Familiensymbol	107
Das Besondere	108
Verluste	109
Unerledigtes	110
Positive Erlebnisse	113
Wunder und glückliche Ereignisse	114
Meine Geburt	116
Das Familienbuch	117
Familienmandala	118
Familiengeheimnisse	119
Trauer, Trost und Todesfälle	121

Wertschätzung	122
Mütter	123
Um Verzeihung bitten	124
Familienposter	127
Veränderungen	128
Zustimmung und Kritik	129
Verzeihen	130
Optimismus	132
Kapitel 4: Paare	135
Genau hinschauen	136
Schwarze Katze, weißer Kater	138
Symbol der Liebe	139
Garten der Liebe	141
Gefühle malen	143
Liebesdialog langsam	144
Glück genießen	146
Lebensziele	147
Bilder einer Beziehung	148
Liebesdiagramm	150
Die Eltern ehren	152
Tue Gutes...	154
Meine Stärken – deine Stärken	155
Lebensträume	157
Den Geist öffnen	160
Die Reise des Paares	162
Einfühlungsvermögen	165
Glückliche Momente	166
Liebeserklärung	167
Ich kann – du kannst	169
Sündenbock	170
Zorn	171
Verehrung	173
Eifersucht	174
Bedingungslose Liebe	176
Respekt	178
Danke!	179

Drei Fragen	181
Telepathie	182
Kapitel 5: Gruppendynamische Experimente	185
Ich in der Gruppe	186
Ein sympathischer Lehrer	187
Inspiration	188
Schnellporträts	189
Kreativität	190
Geheimnis-Leporello	191
Expressive Skulptur	192
Drei Tiere	193
Selbstbild – Fremdbild	194
Stolz	195
Keine falsche Bescheidenheit	196
Ein Haus zeichnen	197
Positives Feedback	198
Streicheleinheiten	199
Wenn Buddha malen würde	200
Einer nach dem anderen	202
Solidarität	203
Neubeginn	204
Tier oder Pflanze	205
Die Insel	206
Transfer	207
Swimmingpool	208
Bestandsaufnahme	209
Gruppensymbol	210
Gruppenmandala	211
Der Ausbruch	212
Der fliegende Teppich	214
Erzählen und Malen	216
Trios	218
Die Leiterin/der Leiter zeichnet	219



Vorwort

Ausgangspunkt für dieses Buch war mein eigenes Interesse an darstellender Kunst. Von Anfang an ist es für mich ganz natürlich gewesen, in den Gruppen, mit denen ich arbeite, auch Mal- oder Zeichenexperimente vorzuschlagen. Die dabei entstehenden Bilder erweisen sich als wertvolle Bereicherung für den Gruppenprozess. Außerdem lässt sich damit der Arbeitsraum persönlich gestalten, was der Gruppe bei ihrer Identitätsfindung hilft.

Bisher habe ich in meinen Büchern bereits sporadisch Aktivitäten beschrieben, in denen gemalt oder gezeichnet wurde. Dies ist jedoch die erste Monografie zum Thema Kunsttherapie. Mein Verständnis für die heilsame Kraft der zeichnerischen und malerischen Darstellung hat in den letzten Jahren ganz neue Impulse bekommen. Lange Zeit schätzte ich vor allem die expressiven Möglichkeiten der bildenden Kunst. Jetzt sehe ich, dass der Prozess der Bildgestaltung auch eine alternative Bewusstseinshaltung mit sich bringt, wie wir sie z. B. bei tiefer Entspannung, bei Meditation, in der Hypnotherapie oder bei Imaginationen erleben.

Bei der Zusammenstellung der Kunstexperimente habe ich nicht nur an speziell ausgebildete Kunsttherapeuten gedacht, sondern auch an solche Gruppenleiter, Therapeuten, Lehrer und Berater, die daran interessiert sind, ihr Repertoire zu erweitern und neue Methoden auszuprobieren. Zeichnen und Malen gehören zu den ältesten Ausdrucksformen der Menschheit und ihr therapeutisches Potenzial ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft. Außerdem sind auf dem Gebiet der Kunstpädagogik in letzter Zeit hochinteressante Entwicklungen zu beobachten. Ich denke dabei z. B. an Arno Stern, der mit seinem Malort eine faszinierende Arbeits- und Erlebnisform geschaffen hat.

Ich bin überzeugt, dass das Interesse an kunsttherapeutischen Methoden in den kommenden Jahren zunehmen wird, weil hier mit verhältnismäßig einfachen Mitteln sehr viel erreicht werden kann:

- innere Entspannung,
- Ausdruck von Gefühlen,
- Persönlichkeitsentwicklung,
- Förderung persönlicher Stärken,
- Impulse zur Gruppenintegration,
- Entwicklung von veränderten Bewusstseinslagen,
- Förderung von Optimismus sowie
- Kultivierung eines starken Ich.

Ich habe mich bemüht, die einzelnen Themen möglichst oft durch eine geleitete Imagination vorzubereiten. Therapieverfahren wie Psychosynthese, Wachtraum, Psychoimagination und das ganze Spektrum hypnotherapeutischer Imaginationen und Phantasiereisen schaffen ein inneres Erlebnis, eine emotionale Energie, die dann im Prozess des Zeichnens oder Malens vertieft und erweitert werden kann. Die Teilnehmer lernen bei diesem integrierten Vorgehen oft in einer milden Trance, die zu Beginn durch eine gründliche Entspannungsinduktion vorbereitet wird.

Klaus W. Vopel



Einleitung

Dieses Buch ist für Angehörige der helfenden Berufe bestimmt, die mit Gruppen arbeiten: für Kunsttherapeuten, Seelsorger, Ärzte, Berater, Lehrer, Sozialarbeiter, Jugendleiter, Trainer und Paartherapeuten.

Kunsttherapeutische Experimente können starke emotionale Auswirkungen haben, sodass es wichtig ist, dass der Leiter/die Leiterin über eigene, auf Erlebnisse begründete Erfahrungen auf diesem Gebiet verfügt. Manchmal ist es schwierig, die Arbeit einer Gruppe in Gang zu bringen, aber man muss auch wissen, wie man die Energie zum Abklingen bringen und den Transfer der Erfahrung sichern kann. Wenn Sie ein bestimmtes Kunstexperiment ausprobieren wollen und sich nicht sicher sind, wie es sich auf Ihre Teilnehmer auswirken wird, ist es empfehlenswert, das Experiment zunächst allein oder mit Kollegen auszuprobieren.

Die Entwicklung der Kunsttherapie

In der Kunsttherapie wird mit Techniken der bildenden Kunst gearbeitet, um den Teilnehmern eine besondere Möglichkeit zu geben, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken, ihre Selbsterkenntnis zu vertiefen und bestehende Schwierigkeiten und Blockaden aufzulösen. Es geht nicht darum – und das sollten Sie in Ihren Gruppen zu Beginn klarstellen –, ästhetisch befriedigende Produktionen zu erzeugen. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, innere Bilder, Gedanken oder Gefühle bildhaft darzustellen, nicht nur jene, die künstlerisch besonders begabt sind. Andererseits kann die Methode der Kunsttherapie auch jedem künstlerisch tätigen Menschen helfen, Ängste und Hemmungen zu überwinden und bessere soziale Beziehungen zu entwickeln.

Die Bezeichnung Kunsttherapie hat sich bereits Anfang des 20. Jahrhunderts eingebürgert. Damals wurden kunsttherapeutische Methoden vor allem in Kliniken für psychisch Kranke eingesetzt. Für die Patienten waren sie oft segensreich. Die künstlerische Aktivität half ihnen, ihr Selbstwertgefühl zu steigern und Mitpatienten und Therapeuten Einblick in ihr Innenleben zu geben. Leider hat die Historie des Begriffs später dazu geführt, dass viele Menschen, denen kunsttherapeutische Verfahren hätten nützen können, diese ablehnten, weil sie nicht als krank oder als neurotisch betrachtet werden wollten. Dieses Vorurteil wirkt bis heute nach.

Inzwischen gibt es viele Anwendungsgebiete, in denen kunsttherapeutische Methoden in Lern-, Arbeits- und Kommunikationsgruppen einge-

setzt werden. Ein großer Bereich, der sich der Kunsttherapie zugewandt hat, ist die Medizin. Besonders bei Erkrankungen, die eine intensive Mitarbeit des Patienten nahelegen, haben sich kunsttherapeutische Methoden als sehr nützlich erwiesen. Dasselbe gilt für Patienten- und Rehabilitationsgruppen, die nach einer Operation die Genesung fördern sollen.

Die verschiedenen Felder haben unterschiedliche Sprachregelungen: Während man im medizinischen Bereich von der Heilung von Krankheiten spricht, ist im Bereich der Sozialarbeit eher von Unterstützung die Rede und im pädagogischen Bereich von emotionaler Erziehung. All das zeigt jedoch, dass die Methoden der Kunsttherapie in viele Arbeitsfelder eingeflossen sind. An vielen Stellen gibt es außerdem Mal- und Kunstgruppen, die ihre Teilnehmer vor allem anregen wollen, sich ganzheitlich auszudrücken, Kontakte zu knüpfen und aktiv am kulturellen Leben teilzunehmen.

Kunsttherapie für die Gruppe

Dieses Handbuch wurde für die Gruppenarbeit entwickelt, viele Aktivitäten lassen sich jedoch auch in der Arbeit mit Einzelpersonen, in der Paar- und Familientherapie anwenden. In jedem Fall ist es für die Klienten ein Gewinn, wenn sie im Anschluss an ein Kunstexperiment Gelegenheit haben, sich über ihre Erfahrungen und Gefühle auszutauschen.

Die kunsttherapeutische Arbeit in Gruppen bietet wichtige Vorteile. Das gilt besonders für die Entwicklung von Kreativität. Üblicherweise wird der kreative Prozess als individuelles Unternehmen beschrieben. Der kreative Zustand hat Ähnlichkeiten mit einer meditativen Trance, in der der Künstler seine Umgebung vergisst und eine Weile darauf verzichtet, seine Produktion von außen beurteilen zu lassen bzw. sie selbst zu beurteilen. Dieser Zustand wird auch mit Begriffen wie «Flow», «Focusing» oder «Centering» beschrieben: Die Imagination bekommt freie Hand, und der Künstler folgt den Anregungen seines Unbewussten.

Für viele Künstler ist es jedoch nicht immer leicht, sich in diesen Zustand der reduzierten Ego-Kontrolle zu begeben. Der Wille allein genügt nicht, um in diesen Bezirk zu gelangen. Das gelingt leichter, wenn der Künstler sich durch tragfähige, soziale Beziehungen gestützt fühlt. Die meisten Künstler brauchen Mut, um ihre Alltagskontrolle aufzugeben und sich auf das dünne Eis ihrer künstlerischen Phantasie zu begeben. Gute soziale Beziehungen sind dann hilfreich – zum Partner, zum Therapeuten, zum Coach, zu den Kollegen. In der Gruppe entsteht durch die Präsenz der anderen Mitglieder, die ebenfalls malen und zeichnen, eine kollektive

Sicherheit, die es erleichtert, den eigenen Impulsen zu folgen, neue Ausdrucksformen auszuprobieren und auch heikle Themen anzugehen.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Blättern Sie darin und lassen Sie sich von Ihrer Intuition zu dem einen oder anderen Experiment führen. Analytisches Denken allein wird den komplexen Vorgängen in einer Gruppe nicht gerecht: Jedes Gehirn arbeitet auf seine Weise, und wenn mehrere Gehirne kooperieren, dann entstehen noch einmal komplizierte Verbindungen. Denken Sie daran, dass kunsttherapeutische Methoden nicht nur das aktuelle Bewusstsein der Teilnehmer ansprechen; daneben aktivieren sie alte Erfahrungen und stimulieren unseren Blick in die Zukunft. Dies alles zu berücksichtigen, wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie Ihrer Intuition vertrauen.

Ich habe mich bemüht, in den fünf Kapiteln vielfältiges Material für interessante Projekte und Themen zu integrieren.

- Kapitel 1: Anwärmexperimente
- Kapitel 2: Selbstbilder
- Kapitel 3: Familie
- Kapitel 4: Paare
- Kapitel 5: Gruppendynamische Experimente

In allen Experimenten wird das Hier und Jetzt betont, genauso wie die Bedeutung positiver Gefühle und positiver sozialer Beziehungen. Das begünstigt eine freundliche, aufgeschlossene Gruppenatmosphäre und die so erzeugte Sicherheit macht es den Teilnehmern leichter, kreative Risiken einzugehen und von Zeit zu Zeit in eine milde Trance einzutreten. Eine solche Trance erleichtert es uns, alte Verhaltensweisen aufzugeben und Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen. Kunsttherapeutische Experimenten sind jedoch kein Zaubermittel, mit denen wir Wunder bewirken könnten. Insofern sind einige Worte der Bescheidenheit und der Vorsicht angebracht: Wie bei allen komplizierten Tätigkeiten ist praktische Erfahrung von großer Bedeutung. Es ist daher hilfreich, wenn Sie als GruppenleiterIn über Erfahrung mit Maltechniken, Zeichenmethoden oder mit dreidimensionaler Gestaltung verfügen. Ich selbst habe in meinen Gruppen überwiegend mit Kreide, Wachsmalstiften oder Filzschreibern gearbeitet. Wer Gelegenheit hat, z. B. mit Wasserfarben oder Acryl zu arbeiten, kann jedoch das Erlebnisspektrum der Teilnehmer wesentlich erweitern.

1 | Anwärmexperimente





Austausch mit einem Partner

Die Teilnehmer kommen in Paaren zusammen, um sich miteinander bekannt zu machen. Abwechselnd beantworten sie die Fragen, die der Gruppenleiter stellt. Auf diese Weise bekommt die Unterhaltung eine Struktur, die Sicherheit gibt und gleichzeitig in den Bereich der Gestaltung hineinführt.

Anleitung

Kommt mit einem Partner zusammen... Ich werde euch jetzt eine Reihe von Fragen stellen, die eure Aufmerksamkeit auf die Welt der Bilder, der Farben und Formen lenken soll. Einer von euch beginnt und gibt seine Antwort, der andere hat anschließend Gelegenheit zu sagen, was ihm selbst eingefallen ist. Natürlich könnt ihr auch weitere Gedanken und Assoziationen mitteilen, soweit es die Zeit gestattet. Nach jeder Frage habt ihr zwei Minuten Zeit für einen kurzen Austausch.

- Wenn du eine Farbe wärst, welche Farbe passte dann am besten zu deiner Persönlichkeit, zu deinen Talenten und Interessen?
- Stell dir vor, dass deine Persönlichkeit durch eine geometrische Figur symbolisch dargestellt werden soll. Welche Figur passt dann am besten zu dir: ein Kreis... ein Quadrat... ein Dreieck... ein unregelmäßiges Vieleck... eine Linie... ein Punkt...?
- Stell dir vor, dass du dich in einen Buchstaben des Alphabets verwandeln sollst. Für welchen Buchstaben würdest du dich entscheiden?
- Stell dir vor, du wärst ein Zauberer. Du klatschst in die Hände und rechts und links vor dir erscheinen zwei Tiere. Welches Tier erscheint auf deiner linken Seite und welches Tier rechts?
- Wer malt, der muss sich immer wieder neu für passende Farben entscheiden. Stell dir vor, dass du dich mit dem Thema «Sehnsucht» beschäftigst. Welche Farbe würdest du auswählen?

(Hier bietet es sich an, dass jeder kurz berichtet, was ihn von den Antworten des Partners am stärksten beeindruckt hat.)



Experimentieren mit Farben

Für vorsichtige Teilnehmer und für Anfänger bietet diese Übung einen sanften Einstieg in die bildliche Darstellung.

Anleitung

Farben spielen eine wichtige Rolle für unsere Stimmung beim Malen bzw. beim Betrachten eines Bildes. Jeder von uns hat Lieblingsfarben, die uns optimistisch stimmen, uns beruhigen oder anregen; aber fast jeder kennt auch solche Farben, die ihn eher beunruhigen oder langweilen.

Du kannst gleich mit verschiedenen Farben experimentieren: Nimm dir bitte ein weißes Blatt Papier und such dir eine Ölkreide aus in einer Farbe, die dir besonders gut gefällt. Nimm dir drei Minuten Zeit, um mit dieser angenehmen Farbe ein kleines Bild zu malen. Stell dir dabei vor, dass die Ölkreide deine Hand führt und dafür sorgt, dass ein Bild entsteht, das dich selbst überrascht... (3 Min.)

Nimm dir nun bitte ein neues Blatt Papier und wähle diesmal eine Ölkreide, deren Farbe dir nicht gefällt. Stell dir wieder vor, dass es die Kreide ist, die deine Hand lenkt und dafür sorgt, dass nach und nach ein Bild entsteht... (3 Min.)

Und nun lege beide Blätter nebeneinander und vergleiche die Bilder.

Welches Bild gefällt dir besser? Welches Bild wirkt lebendiger? Hat das Bild, das du in der «weniger schönen» Farbe gemalt hast, etwas, was dich anspricht?



Experimente mit dem Namen

Unser Name ist ein Symbol für unsere Existenz. Er begleitet uns ein ganzes Leben und spielt eine wichtige Rolle für unsere Selbstachtung.

In diesem Anwärmexperiment sollen die Gruppenmitglieder den eigenen Namen auf unterschiedliche Weise zur Grundlage ihrer Bilder machen.

Anleitung

Bitte geht im Raum herum und sprecht dabei von Zeit zu Zeit euren Namen aus. Entscheidet selbst, ob ihr den ganzen Namen sagen wollt oder nur den Vornamen bzw. nur den Nachnamen. Probiert auch verschiedene Lautstärken aus... (1-2 Min.)

Geht weiter im Raum herum, und wenn ihr einem anderen Gruppenmitglied begegnet, dann begrüßt diese Person, indem ihr eine leichte Verbeugung andeutet und euren Namen sagt... (1 Min.)

Nun könnt ihr noch eine ungewohnte Variante ausprobieren: Wenn ihr anderen begegnet, dann flüstert ihnen euren Namen ins Ohr... (1 Min.)

Setz dich jetzt bitte an deinen Platz und nimm dir ein paar Bögen Papier und eine Schachtel mit Ölkreiden.

Schreib den Namen auf, mit dem du als Kind gerufen wurdest... Male dazu irgendein Bild, das zu dieser Erinnerung passt... (3 Min.)

Nimm nun ein neues Blatt Papier und notiere den Nachnamen, den du zur Zeit trägst... Lass diesen Namen einen Augenblick auf dich wirken und illustriere ihn dann durch eine passende Skizze... (3 Min.)

Nimm ein weiteres Blatt und gib dir einen Phantasienamen. Du kannst deinen Vornamen dazu benutzen, indem du die Buchstaben in umgekehrter Reihenfolge aufschreibst. Du kannst aber auch einen Namen erfinden, oder einen Namen wählen, den du aus irgendeinem Grunde attraktiv findest. Nimm auch diesen Namen zur Grundlage für ein Bild... (3 Min.)

Nun nimm bitte ein weiteres Blatt Papier und such dir eine Ölkreide mit einer Farbe aus, die zu deinem richtigen Vornamen passt. Nimm die Ölkreide bitte in die Hand, mit der du normalerweise nicht schreibst. Schreibe deinen Vornamen auf ganz unterschiedliche Arten: sehr langsam, wie ein Kind, das gerade das Schreiben lernt... sehr schnell, wie jemand, der sich gerade genial findet... groß, oder klein... Erfinde viele verschiedene Möglichkeiten, deinen Namen zu schreiben... (3 Min.)

Leg die verschiedenen Blätter nun nebeneinander und betrachte sie: Was gefällt dir, was irritiert dich, was überrascht dich?



Variationen

Für diese Anwärmübung benötigt jeder Teilnehmer zwölf Bögen Papier und eine Schachtel mit Ölkreiden. Die einzelnen Malaufgaben machen die Gruppe locker und neugierig.

Anleitung

Leg dir bitte ein paar Bögen Zeichenpapier bereit und such dir verschiedene Ölkreiden aus, deren Farben dir gefallen... Du kannst gleich ausprobieren, die Farben auf unterschiedliche Weise auf das Papier zu bringen. Achte darauf, wie du dich jeweils fühlst, wenn du auf eine bestimmte Art malst. Welche Art des Malens gefällt dir besonders gut und welche spricht dich weniger an?

Stell dir zunächst vor, dass die Ölkreide in deiner Hand ein fliegender Vogel ist. Bewege deine Hand so, als wäre sie ein Vogel, der dicht über den Boden fliegt und ab und zu die Erde berührt, um gleich weiterzufliegen. Lass die Ölkreide die Spuren des Vogels auf dem Boden andeuten...

Nun nimm dir eine andere Farbe und stell dir vor, dass die Ölkreide ein Schwan ist, der am Ufer eines Gewässers durch das Gras geht. Mach diesmal andere Spuren und bedecke das ganze Blatt damit...

Nimm dir nun ein neues Blatt und eine neue Farbe und stell dir vor, dass die Ölkreide diesmal ein Besen ist, der die Straße fegt. Mach typische Spuren auf deinem Blatt Papier...

Nimm dir eine neue Farbe und stell dir vor, dass die Ölkreide diesmal einen Tänzer symbolisiert, der sich im Walzertakt dreht...

Nimm ein neues Blatt Papier und eine andere Farbe und stell dir vor, dass die Ölkreide diesmal ein großer Fisch ist, der durch das Wasser des Ozeans gleitet...

Und nun kannst du dir selbst aussuchen, welche Bewegungen du mit deiner Ölkreide ausdrücken willst. Wenn ein Blatt zu voll wird, dann nimm dir ein neues und wähle jedes Mal eine Farbe aus, die zu der Bewegung passt. Lass dir fünf Minuten Zeit für diese Variation...

Nun nimm dir ein neues leeres Blatt und bemale es mit jenen Spuren, die du besonders gern gemalt hast... (2 Min.)

Nimm jetzt ein Blatt und bemale es mit solchen Bewegungen, die dir eher Unbehagen bereitet haben... (2 Min.)

Und nun leg die beiden letzten Blätter vor dich hin und betrachte sie. Wie hast du dich gefühlt, als du diese Spuren gemalt hast? Welche Bewegungen waren angenehm? Welche waren weniger angenehm?

Hast du herausgefunden, welches Maltempo dir gefallen hat... welcher Rhythmus beim Malen für dich angenehm ist?... Wie viel Druck du beim Malen gern ausübst?... (2 Min.)

Nun kannst du dir eine letzte Frage beantworten: Hast du bei diesen Variationen etwas vermieden?... Irgendeine Farbe?... Irgendein Bewegungsmuster?...

Und wie fühlst du dich jetzt?



Das Geschenk

Wenn wir malen möchten, müssen wir lernen, die bewusste Kontrolle über den Malprozess wenigstens teilweise aufzugeben. Nur dann können wir uns öffnen und uns dem Genuss unserer Kreativität überlassen. Hier können die Teilnehmer die Voraussetzung für eine solche Haltung einüben.

Anleitung

Wenn wir malen, Musik machen oder Sport treiben, dann gelingt uns alles besser, wenn wir bereit sind, uns von unserer persönlichen Muse inspirieren zu lassen. Inspiration können wir nicht selbst erzeugen, sie ist ein Geschenk, das von außen kommt. Aber wir können lernen, Geschenke bereitwilliger anzunehmen.

Kommt mit einem Partner zusammen und entscheidet, wer A und wer B sein soll.

A kann als Erster üben, ein Geschenk anzunehmen. Bitte schließ die Augen und überlasse B deine rechte oder deine linke Hand. Lass die Muskeln deines Armes ganz locker sein, sodass B das Gewicht deiner Hand tragen muss. Kannst du diese Art der Unterstützung annehmen?

Nun soll B diese Hand aufmerksam betrachten und erforschen. Frage dich: Was braucht diese Hand? Wodurch kann sich diese Hand besser fühlen, entspannt und frisch?...

Massiere die Hand nun auf eine Weise, die zu dieser besonderen Hand passt. Berühre die Hand so, dass sie das Geschenk annehmen mag, das du mit deiner Aufmerksamkeit, mit deinem Einfühlungsvermögen und mit deiner Zuwendung zu machen bereit bist... (5 Min.)

Beende die Massage und halte die Hand noch einen Augenblick. Gib A Gelegenheit, langsam die Augen zu öffnen und in das Alltagsbewusstsein zurückzukehren.

Wechselt jetzt die Rollen, damit auch B in den Genuss einer Massage für seine Hand kommt.