



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie
Inh. Cornelia Eßer

Ergotherapeutin, Gestaltungs- Klinische Kunsttherapeutin | DAGTP, DFKGT, DGKT
esser@ergotherapie-kraft.berlin • Tel: 030 | 81495733

Gestaltungstherapie Einzeltherapie

An meine Patienten

Sie haben mit mir zusammen Vorgespräche geführt, um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob Sie sich auf einen gestaltungstherapeutischen Prozess einlassen wollen. Im folgenden Text versuche ich zu beschreiben, wie dieser Prozess sich entfalten kann, was Sie dabei zu erwarten haben, wo seine Grenzen liegen und worauf es ankommt. Er ist gedacht als Hilfe bei Ihrer Entscheidung diesen Prozess aufzunehmen und kann Ihnen in späteren Phasen der Therapie zur Orientierung dienen.

Der gestaltungstherapeutische Prozess baut auf **zwei Säulen auf**. Auf der einen Seite gewinnen Sie in der **Therapeutin** ein Gegenüber, das in einem ausgewogenen Maße zugewandt, nahe ist und zugleich distanziert genug ist, um **neuartige Erlebnisweisen aus Ihnen herauszulocken**. Auf der anderen Seite steht **die Welt Ihrer inneren Bilder**, Ihrer Phantasien, die sich im gestalterischen Prozess gewissermaßen „materialisieren“ und dadurch greifbar bzw. erlebbar werden. Sie berühren das Material und formen es zu einer bildhaften Gestalt, während Sie gleichzeitig von dem entstehenden Bild berührt werden. Das gestalterische Tun wird zum inneren Dialog und Sie tauchen in einen intensiven Prozess der Selbst-Begegnung, der Selbst-Erfahrung und der Selbst-Erkenntnis ein. Es geht also um die Begegnung mit dem Fremden, Unbekannten, dem Schillernden, dem dunkel Erahnten im Untergrund der eigenen Person, im Hintergrund der oft mühsam aufrechterhaltenden Fassade. Es geht um die Begegnung mit den Aspekten Ihrer Person, die im Verborgenen schlummern und auf den Moment warten, da sie belebt werden und Ihnen als Urheber ihres eigenen Seins wie ein unermesslicher schöpferischer Reichtum zur Verfügung stehen.

Wie kann es gelingen, dass diese beiden Säulen in der Therapie zum Tragen kommen, dass die Welt der inneren Bilder in der Begegnung mit der Therapeutin wirksam wird?

Zwar handelt es sich bei der therapeutischen Beziehung um ein künstlich hergestelltes Gegenüber zweier Menschen, doch nimmt der exemplarische Charakter ihr nichts von ihrer natürlichen Menschlichkeit. Es gibt kein von vornherein festgelegtes Vorgehen, kein vorhersehbares Ereignis, sondern eher ein Netzwerk von Möglichkeiten, die von Mal zu Mal auszuwählen und zu erproben Sie herausgefordert sind. Wie Sie selber die Zeit gestalten, ist stark ausschlaggebend dafür, ob Sie sie diese als kurz- oder langweilig, als ergiebig oder unbefriedigend erleben. Das Berichten von Tagesereignissen gehört in dieses Miteinander ebenso hinein wie das Anteilgeben an dem, was Sie insgeheim hoffend/fürchtend in sich bewegen. Wenn Sie die Tagesereignisse etwa wegen Ihrer Selbstverständlichkeit auslassen, kann es dazu kommen, dass die Therapeutin Sie weitgehend anders einschätzt, als Sie sich selbst erleben, was sich über kurz oder lang störend auf das Verstehen auswirken wird. Wenn Sie sich konstant dem entziehen Peinliches oder Unangenehmes auszusprechen, entziehen Sie sich dem Aspekt der Wandlung. Wenn Sie sich aufs Klagen versteifen, indem Sie unentwegt bei den nackten Tatsachen verharren, die Sie schon in die Therapie getrieben hatten, kann es geschehen, dass die menschliche Begegnung so einseitig verläuft, dass sie öde wird.



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie

Inh. Cornelia Eßer

Ergotherapeutin, Gestaltungs- Klinische Kunsttherapeutin | DAGTP, DFKGT, DGKT
esser@ergotherapie-kraft.berlin • Tel: 030 | 81495733

Gestaltungstherapie Einzeltherapie S.2

Der Einbeziehung der gestalterischen Ausdrucksebene kommt in gewissem Sinn eine regulierende Funktion zu. Ihre Bilder, Stimme Ihres Inneren, spiegeln wieder wo etwas „schief“ gelaufen ist. Indem wir dem Bild und seinem Entstehungsprozess nachspüren und Sie die einzelnen Elemente durch Assoziation anreichern – also durch das, was Sie aus Vergangenheit und Gegenwart damit verbinden – erlangt das Gestaltete Lebendigkeit und fängt an, in Ihre konkrete Lage hinein zu sprechen.

Hier wird Ihnen nichts aufgezwungen oder abverlangt. Vielmehr formt sich mit der Zeit eine Erneuerungs- und Gesundheitsbewegung aus dem Potential Ihrer Gesamtpersönlichkeit. Anders ausgedrückt: Die gesunden Anteile in Ihnen helfen den kranken Anteilen auf und führen sie einem günstigeren Gleichgewicht entgegen.

Das Gestaltungserleben regt an, sich von einer anderen Seite her zu betrachten, das Wissen von sich, also das bewusste Selbstbild mit dem Inneren Wissen vom Selbst, wie es sich im Bild äußert, zu vergleichen und gefühlsmäßig zu erleben. Die Erkenntnis, dass man der Eine ist und auch noch der Andere, dass man, wenn man nur wollte, sich auch noch als der Andere ins Spiel bringen kann, eröffnet neue Wege in ein erfindungsreiches und selbst verantwortetes Leben.

Zunächst jedoch ist dieser Andere fremd und ungewohnt und die Vorstellung, dass er zu einem Selbst gehört, macht Angst, stellt er doch die bestehende äußere und innere Ordnung in Frage. Oftmals entdecken wir diesen Anderen in unseren Mitmenschen, die wir dafür ablehnen, verachten oder aber bewundern und insgeheim beneiden. Der spielerische Charakter des gestalterischen Prozesses ermöglicht sich ihm, dem Fremden, langsam anzunähern und Vertrauen zu fassen und ihn als Teil des eigenen Seins mehr und mehr kennen zu lernen und anzunehmen. Im gestalterischen Spiel können Sie in die eine oder andere Rolle schlüpfen und Erfahrungen sammeln, die Ihnen die gewohnheitsmäßig festgefahrenen Strukturen des Alltags meist verwehren. In dem Maße, in dem Sie beginnen, sich selbst im Innersten anders wahrzunehmen und zu erfahren, finden Sie auch eine veränderte Außenwelt vor, die viele neue Wege für Sie bereithält. Sie werden Ihre Beziehungen, Ihre berufliche Situation, Ihre Freizeitgestaltung etc. im Licht neuer Gestaltungsmöglichkeiten sehen und erleben.

Allerdings beinhaltet diese Neubetrachtung der eigenen Person und Situation auch ein In-Fragestellen aller vertrauter Strukturen, die Ihnen lange Zeit Sicherheit gegeben haben. Zu diesem Zeitpunkt, wo die alten Strukturen bereits als zu eng, als nicht mehr stimmig erlebt werden, während die neuen Muster noch ungewohnt und unerprobt sind, kann es zur Krise kommen. Besonders in dieser Phase ist die Therapeutin in ihrem Wesen als Wegbegleiter für Sie bedeutsam, um den Brückenschlag von Alt zu Neu zu meistern und gewandelt mit neuer Kraft aus der Krise herauszutreten. Krise bedeutet in diesem Kontext nicht nur Leid und Schmerz sondern sie bietet auch die Chance der Wandlung. Dennoch kann es sein, dass die Anstrengungen, die erforderlich sind, um die Krise zu bewältigen, im Rahmen der ambulanten Gestaltungstherapie allein nicht erbracht werden können.



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie
Inh. Cornelia Eßer

Ergotherapeutin, Gestaltungs- Klinische Kunsttherapeutin | DAGTP, DFKGT, DGKT
esser@ergotherapie-kraft.berlin • Tel: 030 | 81495733

Gestaltungstherapie Einzeltherapie S.3

In diesem Fall gibt es andere Möglichkeiten der therapeutischen/medizinischen Hilfe, die dann hinzugezogen werden können.

Während des gesamten Therapieverlaufs haben Sie in Ihrer Therapeutin eine Verbündete, sei es, dass Sie sich in dem schwierigen Prozess der Einsichtnahme in das eigene Sein und „so gewordene Sein“ befinden, sei es, dass Sie vor der Herausforderung stehen, aus Ihren gewonnenen Erkenntnissen, Veränderungen in Ihren Verhaltens- und Beziehungsmustern abzuleiten und zu erproben. Sie hört Ihnen zu und regt Sie mit Fragen zur (Selbst-) Reflexion an. Sie hilft Ihnen sich der eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele bewusst zu werden. Sie ist aber ebenso gut einfach nur da, wenn es darum geht ein Gefühl zu halten und erfahrenes Leid mit jemand zu teilen oder sich über Erfolge gemeinsam zu freuen. Sie ist aber auch distanziert genug, um in den Wirren, die eine Therapie mit sich bringen kann, den Überblick zu behalten. In diesem Sinne ist sie auch ein Korrektiv.

Sie finden in Ihrer Therapeutin ein Gegenüber, das in ungewöhnlicher und vielleicht lang ersehnter Weise an Ihnen und Ihrer Entwicklung interessiert ist und deren Aufmerksamkeit Sie in Ihren Stunden niemals teilen müssen. Das ist so, weil es in Ihrer Therapie ganz um Sie gehen soll. Allerdings kann eine solche Erfahrung tiefe Sehnsüchte mobilisieren und Abhängigkeitsgefühle auslösen. Es kann die Vorstellung entstehen, dass die eigene Gesundheit ganz in den Händen der Therapeutin liegt. Es wird von Bedeutung sein solche Sehnsüchte, Gefühle und Phantasien in der Therapie auszusprechen, um sie zu verstehen und einordnen zu können.

Jedoch auch die Therapeutin ist lediglich ein Mensch. Sie kann weder Wunder vollbringen, noch kann sie in Sie hineinschauen und eine Patentlösung für Sie kreieren. Sie kann das Erlittene nicht von Ihnen nehmen, sie kann Ihre Beziehungskonflikte nicht für Sie lösen und sie kann Ihnen das normale menschliche Leid, das zum Leben gehört, nicht ersparen. Sie kann Ihnen auch nicht die Mühen und Anstrengungen ersparen, die der Veränderungsprozess der Therapie von Ihnen fordert.

Als Ihre Therapeutin bin ich Ihnen eine Wegbegleiterin, die sich im Labyrinth des Unbewussten auskennt und die Ihren Weg gerne mitgeht. Das Beschreiten dieses Labyrinthes, in dem Sie sich den Geheimnissen Ihrer Seele erwartungs- und respektvoll nähern, ohne sich Ihrer gewaltsam bemächtigen zu wollen, kann Sie an ungekannte innere Schätze heranführen und Ihnen Möglichkeiten eröffnen, Herausforderungen anzunehmen und in stimmiger Weise zu begegnen. Dazu möchte ich Sie ermuntern.