



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie

Inh. Cornelia Eßer

Ergotherapeut/in, Gestaltungs- | Klinische Kunsttherapeut/in | DAGTP, DFKGT, DGKT

corneliaesser@aol.com • 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 aber, 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, ändern 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 Infragestellen aller vertrauter Strukturen, die Ihnen lange Zeit Sicherheit gegeben haben. Zu diesem Zeitpunkt, wo die alten Strukturen bereits 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 hervorzutreten. 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



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie

Inh. Cornelia Eßer

Ergotherapeut/in, Gestaltungs- | Klinische Kunsttherapeut/in | DAGTP, DFKGT, DGKT
corneliaesser@aol.com • 030 | 81495733

Gestaltungstherapie Einzeltherapie S.2

Gestaltungstherapie allein nicht erbracht werden können. In diesem Fall gibt es andere Möglichkeiten der therapeutischen/medizinischen Hilfe, die dann hinzugezogen werden müssen.

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 geworden 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 Zielbewusst zu erkennen. 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 dessen 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 kann 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 nahen, ohne sich ihrer gewaltsam bemächtigen zu wollen, kann ungekannte innere Schätze heranzuführen und Ihnen Möglichkeiten eröffnen, die Herausforderung anzunehmen und ihnen in stimmiger Weise zu begegnen. Dazu möchte ich Sie ermuntern.

Praxis Kraft | Cornelia Eßer | 10711 Berlin · Damaschkestraße 24
gestaltungstherapie-kraft.berlin • ergotherapie-kraft.berlin