



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie
Inh. Cornelia Eßer

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

Gestaltungstherapie Gruppentherapie

An meine Patienten:innen,

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 beschreibe ich, wie dieser Prozess sich entfalten kann, was Sie dabei zu erwarten haben, wo seine Grenzen liegen und worauf es ankommt. Es 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 **drei Säulen** auf. **Die eine Säule** ist die Beziehung zur Therapeutin. In ihr gewinnen Sie ein Gegenüber, das in einem ausgewogenen Maße zugewandt, nahe ist und zugleich distanziert genug ist, um neuartige Erlebnisweisen aus Ihnen herauszulocken.

Die zweite Säule ist 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 im schöpferischen Tun in einen intensiven Prozess der Selbstbegegnung, der Selbsterfahrung, der Selbsterkenntnis und der Selbstverwirklichung 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.

Die dritte Säule ist die Gruppe. Die Verschiedenheit der Individuen beinhaltet einen Reichtum an unterschiedlichen Erfahrungen, Perspektiven, Wahrnehmungen, Einstellungen, mit denen Sie sich auseinandersetzen können und die Ihnen auf der Suche nach Neuem und Veränderung hilfreiche Anregungen sein können. Sie ist eine Herausforderung, wenn es darum geht, mit Anderen in Kontakt zu treten, sie am eigenen Erleben teilhaben zu lassen, sich zu positionieren und die eigenen Anliegen zu vertreten, oder sich abzugrenzen. Zugleich ist die Gruppe ein Spiegel, wenn es darum geht die eigene Wirkung auf Andere zu erkennen und besser zu verstehen. Sie ist im gleichen Augenblick der Ort, wo neue Beziehungsmuster gewagt und erlebt sowie neue Ausdrucksformen und Verhaltensweisen gefunden und erprobt werden können.

Wie kann es gelingen, dass diese drei Säulen in der Therapie zum Tragen kommen, dass die Welt der inneren Bilder in der Begegnung mit der Gruppe und der Therapeutin wirksam werden? 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.



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie
Inh. Cornelia Eßer

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

Gestaltungstherapie Gruppentherapie S.2

Die Gruppe beginnt in der ersten Stunde mit der Kontaktaufnahme und endet in der letzten Stunde mit der Verabschiedung. Dazwischen liegt ein Prozess des sich Annäherns, Kennenlernens, sich Zusammenfindens, des Anteil Nehmens und Anteil Gebens, an dem was sie bewegt, des Entdeckens von Gemeinsamkeiten und des sich zusammengehörig Fühlens, aber auch des sich Abgrenzens und auf Distanz Gehens, des Raum Einnehmens, des Austragens von Konflikten, des sich Positionierens in der Gruppe, des Streitens, der Kompromissbildung und des sich wieder Versöhnens. Dabei trägt jeder Gruppenteilnehmer seine individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen an die Gruppe sowie seinen ganz persönlichen Erfahrungshintergrund mit Gruppen und in zwischenmenschlichen Beziehungen und die damit zusammenhängenden Norm- und Wertvorstellungen zum Teil bewusst, zum Teil unbewusst in die Gruppe hinein. Es tauchen daher Themen, Konstellationen und Konflikte auf, die Sie auch schon in anderen Beziehungen bzw. Gruppenkonstellationen erlebt haben. In dieser Gruppe haben Sie allerdings die Möglichkeit die eigenen Anteile an dem Geschehen oder an einer bestimmten Entwicklung zu erforschen und andere Wege zu erproben. Die Gruppe wird so zum Übungsraum, sie gibt Rückmeldung und sie kann Halt bieten, wo Zweifel und Unsicherheit entstehen und so ermutigen den eigenen Weg weiter zu verfolgen.

Dies alles geschieht in einem klaren therapeutischen Rahmen, für den bestimmte Regeln gelten. Er gewährleistet eine Kontinuität und Konstanz der Gruppe: Was auch immer geschieht, der Prozess geht in der nächsten Stunde weiter und es gibt neue Gelegenheiten der Klärung und Lösung von Problemen oder Konflikten. Dieser Rahmen gibt jedem Gruppenteilnehmer die Sicherheit, dass er sich so zeigen darf, wie er ist, eben auch mit seinen Ecken und Kanten, seinen Schwächen und Stärken etc. Er wird dafür nicht bewertet, ausgelacht und schon gar nicht aus der Gruppe ausgeschlossen. Jeder Gruppenteilnehmer hat die Chance seine Persönlichkeit in der Gruppe zu entfalten, sich mit dem was ihn direkt angeht verbal oder gestalterisch in die Gruppe einzubringen und damit eine Resonanz durch die Gruppe zu erfahren. Dabei ist das oberste Ziel die eigene Persönlichkeit in ihrem „So Sein“ und „So geworden Sein“ besser zu verstehen und die eigenen Entwicklungspotentiale zu entdecken und zu aktivieren.

Wie intensiv oder wie tiefgehend sich dieser Prozess entwickelt, hängt von der Bereitschaft bzw. den Möglichkeiten aller Gruppenteilnehmer ab, sich auf dieses gemeinsame Unternehmen einzulassen. Dabei lässt sich nichts erzwingen. Vielmehr handelt es sich auch hier um einen Punkt, in dem sich die Gruppe finden muss und ihr eigenes Tempo entwickelt.

An dieser Stelle möchte ich daher die wichtigsten Gruppenregeln formulieren. Offenheit kann sich nur entwickeln, wenn eine vertrauensvolle Atmosphäre herrscht, in der sich jeder grundsätzlich angenommen fühlt. Als ihre Therapeutin unterstütze ich Sie darin, indem ich mein Interesse darauf richte Ihre inneren Beweggründe und das gruppenspezifische Zusammenwirken zu verstehen und indem ich Ihnen das, was ich verstanden zu haben, mitteile.



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie
Inh. Cornelia Eßer

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

Gestaltungstherapie Gruppentherapie S.3

Dabei liegt es mir fern Bewertungen vorzunehmen und ich bin stets streng bemüht in der Gruppe eine neutrale Position einzunehmen. Das schließt nicht aus, dass ich auch (einmal) Kritik übe, diese kann für den Erkenntnisprozess zuweilen unerlässlich sein. Aber sie erfolgt konstruktiv und nicht urteilend und ausschließlich in der Absicht Sie in Ihrem Prozess zu unterstützen. Sollten Sie einmal einen anderen Eindruck von mir haben, so bitte ich Sie um Rückmeldung, damit ich mich korrigieren kann.

Jedoch trägt auch jedes Gruppenmitglied eine Verantwortung für das Geschehen in der Gruppe. Jeder wünscht sich mit seinen Problemen verstanden und akzeptiert zu werden und für seine Person Wertschätzung zu erfahren. Entsprechend respektvoll sollten Sie miteinander umgehen. Machen Sie sich klar, wenn Sie einander Rückmeldung geben, dass es in der Gestaltungstherapie niemals um Bewertungen geht. Es geht ja (umgekehrt) auch nicht darum etwas besonders gut, schön oder richtig zu machen. Wäre das das Ziel, so könnten Sie nichts Neues ausprobieren, denn das ist in den seltensten Fällen von vornherein perfekt.

Sprechen Sie, wenn Sie einander Rückmeldung geben, von ihren Gefühlen, Wahrnehmungen, Empfindungen und Phantasien. Damit machen Sie klar, dass es sich um Ihren Standpunkt handelt und der Andere kann diesen teilen oder sich davon distanzieren.

Ein anderer Aspekt ist die Geschlossenheit der Gruppe nach außen. Sie können sich nur offen einander anvertrauen, wenn Sie sicher sind, dass nichts Persönliches nach außen dringt. Ich stehe daher unter Schweigepflicht, aber auch Sie selbst tragen eine Verantwortung darin diese Geschlossenheit der Gruppe nach außen zu wahren.

In meiner Funktion als Gruppenleiterin werde ich beharrlich auf die Einhaltung des Rahmens bestehen.

Die Gruppe lebt also davon, dass die Gruppenmitglieder in einen wechselseitigen Austauschprozess von größtmöglicher Offenheit treten. Dieser kann in der Gestaltungstherapie auf verbaler und/oder gestalterischer Ebene stattfinden. Auf der verbalen Ebene gehört dazu das Berichten von Tagesereignissen, wie auch das Anteilgeben an dem, was Sie insgeheim hoffend/fürchtend bewegt. Aber auch das Aussprechen von Gefühlen, Empfindungen, Wünschen oder Phantasien, wie auch das Ansprechen von Themen, die die Gruppe oder die Therapeutin betreffen, gehört hier her.

Die Einbeziehung der gestalterischen Ausdrucksebene stellt eine Erweiterung der bewussten, verbalen Begegnung dar. Durch dieses Medium können diejenigen Aspekte einen Ausdruck erfahren, die durch Sprache (noch) nicht ausgedrückt werden können und die zum näheren Verständnis eines Problems, eines Konfliktes oder einer Stimmung noch fehlen. Indem wir dem Bild und seinem Entstehungsprozess nachspüren und Sie die einzelnen Elemente durch Assoziationen 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.

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



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie
Inh. Cornelia Eßer

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

Gestaltungstherapie Gruppentherapie S.4

Das spielerische Herangehen an bestimmte Themen oder Konflikte erlaubt Ihnen sich freier zu bewegen. Es muss nicht alles logisch und vernünftig sein und auch nicht schön oder richtig, denn im Bild und in der Gestaltungstherapie gelten andere Kriterien. Sie können Ihren inneren Bildern, Ihren Phantasien im gestalterischen Prozess freien Lauf lassen und ganz Ihrer intuitiven Eingebung oder Ihren Gefühlen folgen und es wird etwas Neues entstehen, das Ihnen einen anderen Blick auf sich selbst und das Geschehen um Sie herum ermöglicht.

So regt das Gestaltungserleben 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/die Eine ist und auch noch der/die Andere, dass man, wenn man nur wollte, sich auch noch als der/die Andere ins Spiel bringen kann, eröffnet neue Wege in ein erfindungsreiches und selbst verantwortetes Leben.

Zunächst jedoch ist dieser/diese Andere fremd und ungewohnt und die Vorstellung, dass er/sie zu einem Selbst gehört macht Angst, stellt er/sie doch die bestehende äußere und innere Ordnung in Frage. Oftmals entdecken wir diesen/diese Andere/n in unseren Mitmenschen, die wir dafür ablehnen, verachten oder aber bewundern und insgeheim beneiden. Der spielerische Charakter des gestalterischen Prozesses ermöglicht aber, sich dem Fremden, langsam anzunähern und Vertrauen zu fassen und 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, bevor Sie diese auf der konkreten Handlungsebene und in Ihren Beziehungen Wirklichkeit werden lassen.

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. In dieser Hinsicht stellt die Gruppe einen Übungsraum dar, in dem Sie Ihre schöpferischen Energien erproben und entfalten können.

Allerdings beinhaltet diese Neubetrachtung der eigenen Person und Situation auch das in Frage stellen alter 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 Wegbegleiterin für Sie bedeutsam, um den Brückenschlag von Alt zu Neu zu meistern und gewandelt mit neuer Kraft aus der Krise herauszutreten. Krise bedeutet insofern nicht nur Leid und Schmerz sondern sie bietet auch die Chance der Wandlung. Auch hier kann die Gruppe eine hilfreiche Unterstützung sein, die mit ihrer teilnehmenden Unterstützung das Durchhalten schwieriger Phasen erleichtern.



Praxis Kraft

Gestaltungs-, klinische Kunsttherapie & Ergotherapie

Inh. Cornelia Eßer

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

Gestaltungstherapie Gruppentherapie S.5

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. 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 Ziele bewusst zu werden. In Phasen des Zweifels macht sie Ihnen Mut. Sie hilft Ihnen dabei die unbewussten Konfliktmuster 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.

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 Beschreiben dieses Labyrinthes, in dem Sie sich den Geheimnissen Ihrer Seele erwartungs- und respektvoll nähern, ohne sich ihrer gewaltsam bemächtigen zu wollen, kann Sie an bisher ungekannte innere Schätze heranführen und Ihnen Möglichkeiten eröffnen, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und Ihnen in stimmiger Weise zu begegnen. Dazu möchte ich Sie ermuntern.