

Berit Schäfer

Vom Resonanzbild zu *Comiks*

Eine Prozessbeschreibung,
Anleitung und Ermutigung

IHP Manuskript 2303 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Berit Schäfer

Vom Resonanzbild zu *Comiks*

Eine Prozessbeschreibung, Anleitung und Ermutigung

Gliederung:

1. Vorwort
2. Einleitung
3. Begriffsklärung: Resonanzbild, Comic und Co, *Comiks*
 - 3.1. Resonanzbild
 - 3.2. Comic, Sketchnote, Graphic Novel
 - 3.3. Meine *Comiks*
4. *Comiks* - wie, warum, wozu?
 - 4.1. Entstehungsgeschichte – Wie kommt es zu meinen *Comiks*?
 - 4.2. Erlaubnisse aus den „Cycles of Power“ - Warum?
 - 4.3. Einsatz- und Nutzungsbereiche – Wozu?
5. *Comiks* - Eine Anleitung zum Ausprobieren
 - 5.1. Materialbedarf
 - 5.2. Setting oder Ort & Zeit
 - 5.3. Impulse finden und Inspirationen suchen
 - 5.4. Balance& Flow
 - 5.5. Zur Tat schreiten oder „just do it!“
6. *Comiks* im Counseling – Ein Ausblick
7. Resümee
8. Schlusswort
9. Literatur/Quellen
10. Anhang – Übungsblatt

1. Vorwort

*„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt
ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.
Und wenn wir das, was in uns liegt,
nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“
(Henry David Thoreau)*

Dieses Gedicht, scheint mir passend zu manch einem Prozess, den ich auf dem Weg zum Counselor in der Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie / *art*Counseling erlebt habe. Einer davon ist der Prozess, den ich in dieser Graduierungsarbeit beschreiben möchte.

Als Kind bestaunte und las ich wieder und wieder die wachsende Asterix-Sammlung meines Vaters, auch, wenn sich mir deren tiefere Deutungsschichten damals noch nicht offenbart haben. Ich liebte die unterschiedlichen Charaktere des „unbeugsamen Dorfes“ und heute nehme ich besonders das Augenzwinkern wahr, mit dem mancher Dialog geschrieben oder manches Bild gezeichnet wurde.

Ebenso erinnere ich mich an die „Vater & Sohn“-Bildergeschichten, die im Deutschunterricht so oft dazu dienten, die jeweils gewünschten Texte zu produzieren. Während manche KlassenkameradIn stöhnte und diese als schrecklich altmodisch bezeichnete, freute ich mich stets über den feinen Witz im Leben dieses besonderen Gespannes.

Als ich mich traute, meine eigenen Bildchen und Geschichten den ersten Menschen in meinem Umfeld zu zeigen, war ich sehr erstaunt, dass die meisten ins Schmunzeln kamen. Waren es doch – meiner Meinung nach – eher schwere Themen oder peinliche Momente, die ich skizziert hatte. Und vor Allem fand ich sie nicht besonders gelungen – geschweige denn „künstlerisch wertvoll“. Dennoch attestierten die Betrachter den kleinen Geschichten „Humor“ als durchgängige Zutat. Dieses Spitzbübische, Schelmische erinnert mich an meinem Vater, der mir -allem Anschein nach- etwas davon hinterlassen hat. Dafür und für all die Ermutigungen, „Meins“ nach außen zu tragen, bin ich dankbar...

2. Einleitung

In dieser Arbeit möchte ich den bereits oben erwähnten eigenen Prozess beschreiben, das daraus entstandene Tool in verschiedenen Varianten vorstellen und einem breiteren Publikum zu Verfügung stellen.

Das sich anschließende, dritte Kapitel soll dazu dienen, theoretisch zu klären, was Resonanzbild und *Comiks* verbindet und auch unterscheidet. Der Bezug zu den allseits bekannten Comics soll dabei hergestellt werden und die Anleihen aus den Genres Sketchnotes sowie Gaphic Novel werden verdeutlicht. Die ungewöhnliche Schreibweise *Comiks* hat sich mit der Zeit herauskristallisiert und wird im Verlauf des dritten Kapitels, sowie im Schlusswort, genauer erläutert.

Das vierte Kapitel stellt den Praxisbezug her, indem es den erlebten Prozess chronologisch beschreibt, sowie den Einfluss der „Cycles of Power“ nach Pamela Levin. Es schließt mit dem Einsatz- und Nutzungsbereichen ab, die ich quasi „am eigenen Leib“ erfahren habe.

Das fünfte Kapitel ist der eigentlichen Methode gewidmet, die ich seit drei Jahren stetig weiterentwickle. Die systematische Erläuterung soll zugleich als Anleitung zum Ausprobieren dienen, indem sie darlegt, welches Material, welches Setting und welche weiteren Zutaten hilfreich sind.

Das sechste Kapitel spannt den Bogen vom Selbst-Counseling zu den Möglichkeiten, wie *Comiks* im Counseling mit Klienten genutzt werden können.

Mein Resümee und ein persönliches Schlusswort runden die Graduierungsarbeit ab.

3. Begriffsklärung: Resonanzbild, Comic und Co. sowie meine *Comiks*

Hier möchte ich kurz die verwendeten Begrifflichkeiten vorstellen, um ihre Unterschiede und die Bandbreite der Möglichkeiten aufzuzeigen.

Es geht mir explizit nicht um die Festschreibung des verwendeten Mediums bzw. meines entwickelten Tools, sondern im Gegenteil darum, die LeserIn anzuregen, den eigenen Blick zu öffnen.

3.1 Resonanzbild

„Resonanzbilder sind spontane, bildhafte Reaktionen auf den jeweils aktuellen Gruppenprozess, reduzierte, meist symbolisch verkürzte Botschaften in Schwarz-Weiß.“

(aus dem Klappentext von: „Die Resonanzbildmethode“ von Gisela Schmeer)

Die Kunsttherapeutin Gisela Schmeer hat in ihrer Arbeit mit Gruppen die sogenannte Resonanzbild-Methode entwickelt, eingesetzt und deren Wirkweise genau untersucht.

Diese bringt eine neue Qualität in die Vernetzung der Gruppe, da die Teilnehmer dadurch an „schlafende Themen“ und Ressourcen herankommen. Einer der Arbeitsschwerpunkte von Gisela Schmeer ist es, das Problemlöseverhalten und das kreative Potential von Gruppen zu fördern.

„Alles im weitesten Sinne Lebendige ist Schwingung. Welle. Entweder wir stoßen uns am Sosein unseres Gegenübers oder wir schwingen mit.“ (Gisela Schmeer)

Ich habe diese Methode in der Ausbildung zum Counselor in der Fachrichtung

Kunst- & Gestaltungstherapie/artCounseling in zwei Varianten kennengelernt.

Genutzt haben wir dabei stets weißes, festes Papier, im Format DinA5 und schwarze Filzstifte mit stärkerer Strichbreite.

Zu Beginn eines jeden Seminars wurden wir aufgefordert, auf das „Dazwischen“, d.h. die Zeit zwischen dem vorangegangenen und dem aktuellen Seminar zu schauen und zu skizzieren, was „obenauf liegt“. Es geht hierbei nicht um einen umfassenden Rückblick, sondern eben darum, was in diesem Moment präsent ist, an Körperempfindungen, Erfahrungen, Erlebtem, oder auch Entwicklungsschritten aus der vergangenen Zeit.

Des Weiteren nutzen wir es als Reaktion auf die Initialbilder der Teilnehmer, die zu Beginn eines Seminars auf einen Impuls der Dozentin entstehen und anschließend im Plenum vorgestellt werden. Dabei geht es vorwiegend darum, eigene, verborgene Themen aufzuspüren und Verbindungen zwischen den Teilnehmern zu schaffen, mittels der gemeinsamen Themen.

3.2 Comic, Sketchnote, Graphic Novel

Diese Genres möchte ich im Folgenden kurz vorstellen, da sie auf die Entwicklung meiner *Comics* mit ihrer jeweils ganz eigenen Art Einfluss genommen haben, ohne dass mir das zuvor bewusst gewesen wäre. Die Fusion aus ihren Elementen sehe ich als Repertoire an, das ich verwendet habe und auch verwenden kann.

Comic

Ein Comic stellt das Geschehen durch eine Abfolge von Bildern dar, die häufig mit Sprech- oder Denkblasen versehen sind. Diese einzelnen Bilder werden „Panels“ genannt und sind quasi eine Momentaufnahme. Typisch ist die Verwendung von Lautmalereien (*Onomatopoesien*), die in schriftlicher Form Geräusche, Ausrufe oder auch Emotionen als sogenanntes Schallwort verwenden -z.B. Zack, Peng. Auch über die Gestaltung der Sprechblasen können Informationen übermittelt werden: eine gezackte Form für einen wütenden Sprecher, eine durchbrochene Linie, wenn geflüstert wird, etc.

Mittlerweile stellt das Medium „Comic“ eine eigene Kunstform dar und ist in den unterschiedlichsten Formen weltweit bekannt.

Sketchnotes

Der Begriff Sketchnote setzt sich aus den englischen Wörtern für Skizze (*sketch*) und für Kenntnis, Nachricht (*note, vom lateinischen notitia*) zusammen.

Als relativ neu entstandenes Medium wird es genutzt, um sich - bspw. bei Vorträgen - in grafischer Form Notizen zu machen. Mitunter werden auch bereits die Vorträge in dieser Form gehalten oder durch eine Künstler:in begleitet und sozusagen simultan übersetzt.

Es werden dabei Bilder und Wörter kombiniert, um Zusammenhänge darzustellen, komplexe Sachverhalte zu erläutern und Inhalte länger zu erinnern.

Interessant finde ich, dass das englische Wort „sketch“ auch eine kurze, humorige Szene meinen kann, die eine knappe Handlung hat und mit einer Schlusspointe endet.

Sicher ist vielen noch die Sendung „Sketchup“ bekannt, eine Fernsehproduktion des ARD aus den 1980er Jahren mit Dieter Krebs. Die Idee, dass die oben beschriebenen Notizen mit Humor umgesetzt werden, empfinde ich als sehr stimmig.

Graphic Novels

Der Grafische Roman, oder auch Comicroman, ist ebenfalls seit den 1980er Jahren bekannt. Damit ist ein Comic im Buchformat gemeint, der sich durch diese Bezeichnung von den bekannten Comic-Heftchen abgrenzen soll. Häufig zielen „graphic novels“ auf ein erwachsenes Publikum ab, da sie komplexe Geschichten erzählen und demgemäß umfangreicher sind.

Ein Beispiel dafür ist Nora Krugs „Heimat. Ein deutsches Familienalbum“, in dem sie mit einer ganz eigenen Darstellungsweise der Vergangenheit ihrer Familie, und damit ihrer eigenen, näherkommt.

3.3 Meine *Comiks*

Die Einordnung meiner Skizzen und Sequenzen als Comic schlug meine Lehr-Counselor im Frühjahr 2021 vor und ermutigte mich, weiter mit ihnen zu arbeiten.

Meine eigenen Bilder als Comic zu bezeichnen, fiel mir damals noch recht schwer. Klar war mir nur, dass ich sie mit „K“ schreiben möchte, um sie abzugrenzen.

Im Herbst 2021 versuche ich, nach einer Internet-Recherche, mit den Buchstaben des Wortes „Comiks“ ein Akrostichon zu bilden. Dieses soll beschreiben, was ich zu dem damaligen Zeitpunkt darunter verstanden habe und den Counseling-Moment meines Tuns umreißen.

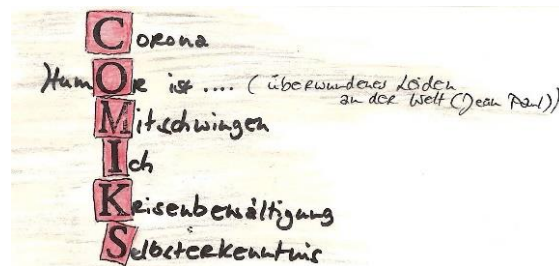


Bild 1: „Akrostichon 1“

Und wie alles im Leben dem Wandel unterliegt, so hat sich auch meine Definition für das beschriebene Medium im Verlauf des Prozesses weiterentwickelt und verändert.

Im sechsten Kapitel werde ich darauf noch einmal eingehen.

Das Schlusswort wird Bezug dazu nehmen, wie meine *Comiks* zu den beiden Sternchen kommen und erklären, warum ich den Buchstaben K beibehalten habe.

4. (Meine) *Comiks* - wie, warum, wozu?

4.1 Entstehungsgeschichte (in Chronologie) – Wie kommt es zu (meinen) *Comiks*?

Mitten in meinem zweiten Ausbildungsjahr zum Counselor, genau im Februar 2020, erhält unser aller Leben eine Zäsur. Covid 19 hat tatsächlich Europa erreicht und als eine der ersten Maßnahmen geht Deutschland in den Lockdown. Unser Leben scheint wie auf Eis gelegt. Alle Seminare meiner Ausbildung sind ausgesetzt und niemand hätte sagen können, wie es weitergehen würde. Meine Arbeitssituation hat sich über Nacht grundlegend verändert und ich fühle mich in der neuen Umgebung, unter neuen Menschen und ohne die Aussicht auf Weiterführung meiner Ausbildung sehr verloren.



Bild 2: „Ich will mich schützen“

Die damalige Kursleitung schickt uns im April per Mail ein Gedicht von Mascha Kaléko und lässt uns in den Wochen der Wartezeit weitere Kunst*Impulse zukommen. Beigefügt ist die Anleitung, diese gerne für uns zu nutzen, so wie wir es aus den Seminaren gewohnt sind: mit der Resonanzbildmethode.

Diese Anregungen kommen mir gerade recht, um mich in dieser Lage - im wahrsten Sinne des Wortes - zurecht zu finden und mich dennoch verbunden zu fühlen. Da ich bereits

angefangen habe, mein Künstlertagebuch vermehrt zu nutzen, erscheint es mir nur allzu sinnig, dort „in Resonanz“ zu gehen, statt auf den gewohnten Papieren. Ich drucke mir das Bild des Impulses in DinA5-Format aus, klebe es ein und nehme mir den alten Füller meines Vaters zu Hand, um mit schwarzer Tinte ein DinA5-Querformat darunter in das Buch zu zeichnen. Dorthinein skizziere ich mein Resonanzbild und interessanterweise bleibt es nicht bei der Skizze, sondern es kommen weitere Resonanzen hinzu. Oft erinnere ich mich beispielsweise an Gedichte oder Lieder, wenn ich mit dem Impuls in mir weiter durch meinen veränderten Alltag gehe. Gerade diese haben mich sehr getröstet, da ich darin eine starke Verbindung zu dem (immateriellen) Erbe meines Vaters verspürt habe.



Bild 3+4: „Der Seemann von Hans Arp“

In der Folgezeit erlaube und verordne ich mir gleichermaßen, mein Künstlertagebuch zu nutzen, ohne Einschränkungen oder Anspruch. Sondern einfach nur, um weiter mit Farben spielen zu können und das Leben zu verarbeiten. Mein Künstlertagebuch hat das Format DinA4, besteht aus säurefreiem Papier in 165g/m² und ist gebunden. Das erlaubt die Nutzung für unterschiedlichste Spielereien mit Collagen, Gouache, Aquarell, Acryl und eben auch Tinte, ohne, dass diese „durchdrückt“.

In meinem neuen Arbeitsfeld kommt es allzu bald zu ersten Konflikten, die ich - in Ermangelung von Unterstützung vor Ort und von KollegInnen - für mich analysiere, bearbeite und auflöse.

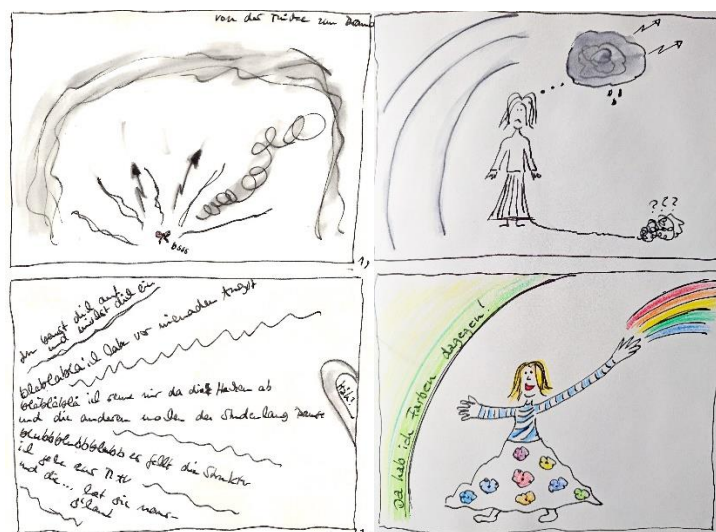


Bild 5+6: „Da hab' ich Farben dagegen!“

Oder ich stoße, auf der Suche nach Ablenkung, auf ein Zeitungs-Interview, das ich auf meine Weise zu Bildern verarbeite. Dieses Beispiel teile ich auch als Status auf WhatsApp. Daraus entspannt sich ein Dialog mit einer Kollegin, die wie ich, an einer anderen Stelle eingesetzt ist. Sie fühle sich inspiriert, eine kleine Geschichte zu schreiben. Diese Verbindung macht uns beiden Freude und tröstet in der damaligen Zeit.

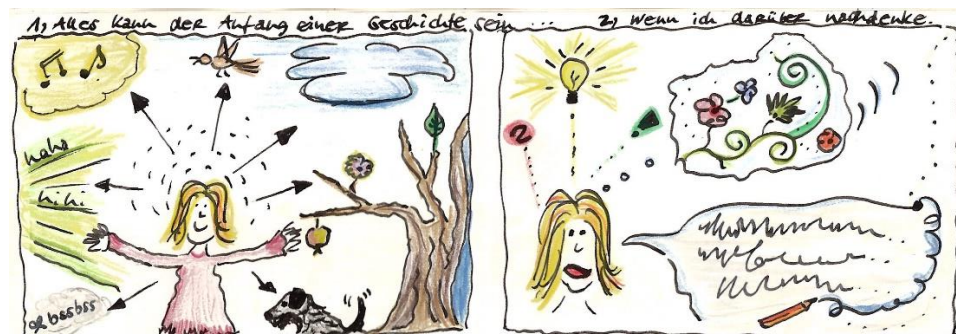


Bild 7: „Alles kann der Anfang einer Geschichte sein“

Im Juni 2020 kann endlich wieder ein Präsenzseminar stattfinden. Die einzelnen Entwicklungsschritte bzw. Erkenntnisse arbeite ich in meinem Künstlertagebuch nach, um sie festzuhalten.

Im September 2020 kann ich immer noch nicht auf meinen eigentlichen Arbeitsplatz zurückkehren und hadere mit der Perspektivlosigkeit.

Dadurch bedingt, bin ich gezwungen, mich mit den Altlasten meines Arbeitslebens auseinanderzusetzen. Nach dem Skizzieren der ersten Bilder beginne ich, diese auszumalen ohne zu ahnen, dass dies der intensiven Bearbeitung der auftauchenden Themen dienen wird. Über Tage hinweg bleibe ich auf diese Weise mit dem Thema in Kontakt und kann für mich selbst weiterführende Fragen herausfiltern. Zudem macht mir das Ausmalen mit Buntstiften Freude und ich lasse mir viel Zeit, diese detailliert auszuführen. Es wird mir zu einem neuen Hobby.



Bild 8: „Krise und dann?“

Ab dem Herbst 2020 lade ich (nach der Idee meiner Kursleitung aus dem Frühjahr) KollegInnen zu „Kunst*Impulsen“ ein. Mir geht es darum, Anregungen für Zuversicht zu geben, um die Schwere des Alltagslebens zu vertreiben.

Der November und Dezember 2020 stoßen mich in einen intensiven Trauerprozess, welcher mich dazu bringt, mich intensiver mit meinem „inneren Kind“ zu beschäftigen. Dazu hat mir eine Kommilitonin das Buch „Mit der Kindheit Frieden schließen“ von Ulrike Dahm empfohlen. So bearbeite ich einzelne Übungen aus dem Buch in meinem Künstlertagebuch und im Verlauf dieser Auseinandersetzung materialisiert sich diese Gestalt auf dem Papier.



Bild 9: „Gräfin Neffa Inuff“

Aus dem Trauerprozess schält sich die Frage nach meinem Lebenssinn und meiner Daseinsberechtigung heraus. Unterstützend ist mir dabei die Lektüre von „Die Wolfsfrau“ von Clarissa Pinkola Estés. Dabei taucht auch oben genannte Gräfin wieder auf, deren altem Glaubenssatz plötzlich „mein Ich“ entgegentritt und eine Vision meines „zukünftigen Ichs“ erscheinen lässt.



Bild 10+11: „Mein künftiges Ich“

Eine weitere Station in meinem persönlichen Prozess ergibt sich, als ich beim Ausmisten zuhause auf schmerzhaftes Erinnerungen an meine Abiturzeit stoße und mich mit den Anfängen meiner beruflichen Ausbildung beschäftige. Das führt dazu, dass ich mich besonders mit der Entwicklung meiner beruflichen Identität in den letzten 25 Jahren auseinandersetze, um zu einem neuen Verständnis zu finden.

Nach und nach tauchen so immer mehr Figuren in meinem Künstlertagebuch auf. Beispielsweise erscheinen einige Anteile meines Selbst auf dem Papier, stellen sich in ihren Rollen vor, und machen mir ihre Macht deutlich. Dabei nutze ich verschiedene farbige Tinten, die ich mit Wasser verwische, um weitere Effekte zu erzielen.



Bild 12: „10 Dinge...“

Im Mai 2021 versuche ich (*wieder einmal*) herauszufinden, wer ich bin und wer ich sein will. Dabei stehen mir zum wiederholten Male meine alten Glaubenssätze im Weg. Mein Ich aus dem Künstlertagebuch gibt mir dazu eine General-Erlaubnis. Dies ist einer der ersten *Comiks*, den ein anderer Mensch zu Gesicht bekommt. In diesem Fall mein Lehr-Counselor, die mir dringend dazu rät, dieses Medium weiter für mich zu nutzen.



Bild 13: „ich erlaube mir“

Danach beginne ich verstärkt, meinen Alltag mittels kleiner Bildchen zu dokumentieren, analysieren und mich zu stärken für die Aufgaben des Alltags. Gerade rechtzeitig, um mich durch eine schwierige und komplexe Krise in meinem Arbeitsleben zu begleiten.

Bei einem Termin mit meinem Lehr-Counselor Anfang Juli 2021 arbeiten wir mittels eines Körperbildes einige schwierige Gefühle heraus, die sich zu dem Zeitpunkt in körperlichen Schmerzen bemerkbar machen. Sie regt an, ein Märchen zu schreiben, in dem diese Gefühle betrachtet und bearbeitet werden.

Das Märchen über Angst, Wut, Schmerz und Trauer findet in einem Rutsch seinen Weg ins Außen: ich diktiere es auf einem Fahrradausflug in mein Handy, ohne zuvor konkret an der Idee gearbeitet zu haben. Bei der anschließenden Verschriftlichung sind allerdings erstaunlicherweise nur minimale Ausbesserungen nötig.

Im August 2021 steht der Abschluss meiner Counselor-Ausbildung bevor. In den Tagen davor entsteht die Idee, das oben erwähnte Märchen zu illustrieren und gegebenenfalls für meine Abschluss-Präsentation zu verwenden. Wie bei dem Märchen selbst fließen die Illustrationen förmlich aus mir heraus und so zeichne ich innerhalb von 3 Stunden, ohne größere Pausen insgesamt 25 Bilder in schwarz-weiß auf DinA3-Format.

Seitdem habe ich alles zu *Comiks* verarbeitet, was mich beschäftigt und ich tue es weiterhin.

Da ich beinahe jeden Tag das entstandene Tool *Comiks* nutze, habe ich über andere Möglichkeiten nachgedacht, die Schwarz-Weiß-Skizzen bei Bedarf in einem zweiten Schritt zu colorieren. So kam ich auf Tusche, und entdeckte Tuschestifte in unterschiedlichen Strichbreiten für mich. Diese haben den Vorteil, nach dem Trocknen nicht wasserlöslich zu sein.

Momentan nutze ich schwarze Tuschestifte in den Strichbreiten bzw. Varianten:

Pen brush B, SC,SB; Pen S,F,M; Pen fineliner 0,1-0,7. Zum Akzentuieren verwende ich verschiedene Grautöne oder einzelne Farben, um hervorzuheben, was mir besonders wichtig ist.

Mein Künstlertagebuch ist für alle meine Versuche, Fingerübungen und Auseinandersetzungen in meinem Prozess ein sicherer Ort gewesen und ich weiß all das darin Festgehaltene sicher zwischen seinen Deckeln aufgehoben -es sei denn, ich möchte es ausdrücklich teilen.

Eines jedoch finde ich ganz wichtig: „Mach Dein Ding!“

Diese Ermutigung habe ich immer wieder zu hören bekommen und finde sie elementar für uns alle.

4.2. Erlaubnisse aus den „Cycles of Power“ – Warum?

Das Konzept über die „Cycles of Power“ der amerikanischen Transaktionsanalytikerin Pamela Levin stellt die Basis in der Ausbildung zum Counselor im IHP für vier Fachrichtungen, bei AFC für die Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie / *art*Counseling dar.

Besonders angesprochen hat mich dabei stets die Idee, dass ich selbst alles in mir trage, um alte Wunden zu heilen und mich darüber hinaus mit all dem zu versorgen, was ich im „Hier und Jetzt“ benötige.

Wenn ich wieder einmal auf geerbte Glaubenssätze gestoßen werde und mit meinen Themen an meine eigenen Grenzen komme, haben mich die grundlegenden Erlaubnisse der Entwicklungsphase abgeholt und ermutigt.

Aus einem „Du darfst...“ wird immer mehr ein „Ich darf...“ und schließlich das mächtige „Ich erlaube mir...“.

4.3 Einsatz- und Nutzungsbereiche – Wozu?

Rückblickend ist die Anfangszeit der Corona-Pandemie als „Geburtstunde“ meiner *Comiks* zu sehen, da sie sich sukzessive seitdem entwickeln und von mir in unterschiedlicher Weise genutzt werden:

- + Analysieren und Reflektieren des Momentes
- + Achtsamkeit üben (*was ist gerade? was brauche ich?*)
- + unbedingte Annahme dessen, was gerade ist (z.B. *Erkrankungen, Gegebenheiten, etc.*)
- + Asco Mentalität (*bekannt als Arbeitsweise: Anarbeiten-Ruhen lassen-Wiederaufnehmen. Für mich bedeutet es die ausdrückliche Erlaubnis, den Dingen auch Zeit zum Reifen zu geben, wie eben auch ein gutes Brot Ruhezeiten braucht.*)
- + Visualisierung von Erlaubnissen
- + Lösungen erkennen, finden und umsetzen
- + Verhaltensmuster, Glaubenssätze, Themen, Trigger identifizieren, entkräften, verändern
- + Bearbeiten von Krisen, Konflikten in mir und/ oder mit meinem Umfeld
- + Auflösen von Schwerem mittels Humor
- + Kreativ-sein
- + persönliches Wachstum
- + Ermutigung

5. *Comiks* - eine Anleitung zum Ausprobieren

5.1 Materialbedarf

Ausgehend von der Idee des Resonanzbildes genügt im Grunde:

- weißes Papier, im Idealfall etwa 160g und im Format DinA5
- ein schwarzer Filzstift.

Das reduzierte Material unterstützt dabei, völlig frei und unbelastet (*von künstlerischem Anspruch oder dem Gedanken an Bewertung*) und mit lockerer Hand zu skizzieren.

Zu Beginn würde ich empfehlen, pro Skizze ein Blatt zu verwenden.

Später entwickelt sich vielleicht eine eigene Herangehensweise.

5.2 Setting oder Ort & Zeit

Nutzbar ist das Tool an allen erdenklichen Orten und/oder zu allen erdenklichen Gelegenheiten.

Der Zeitbedarf richtet sich nach dem Thema, dem Nutzer und wie es diesem beliebt oder für diesen machbar ist.

Für den Anfang erscheint es mir hilfreich zu sein, keine direkten Beobachter während des Tuns zu haben. Da es meist um das Innehalten und Reflektieren eines persönlichen Momentes oder Themas geht, würden eventuelle Nachfragen oder neugierige Blicke von dem eigenen Prozess ablenken.

Ich führe mittlerweile häufig ein kleines Mäppchen mit mir, das einige DinA5-Blätter, Moderationskarten, Stifte und ein DinA5-Skizzenbuch enthält. So bin ich fast überall „allzeit bereit“, wenn mir ein Gedanke oder ein Impuls begegnet.

5.3 Impulse finden und Inspiration suchen

Impulse und Inspirationen können gefunden oder auch gezielt gesucht werden.

Dies kann eine gute Übung zur Achtsamkeit sein und den Fokus hin zu bestärkenden Dingen im eigenen Umfeld lenken.

Einen Impuls verstehe ich als einen Reiz für den Geist oder die Emotionen, welcher mich dazu bringt, mich quasi innerlich zu bewegen und mit dem Angestoßenen auseinanderzusetzen - im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Inspiration hingegen, ist ein schöpferischer Einfall, eine plötzliche Erkenntnis oder eine erhellende Idee, die ich weiterverfolge und vielleicht sogar Gestalt werden lasse – auf dem Papier, mit einer Tat oder in anderer Form.

Dankbare Quellen für beides sind z.B. Postkarten, Kalender mit Sprüchen, Kartensets mit Tagesimpulsen, oder auch Bildern, Gedichte, Liedtexte, Gespräche, einfach alles, was eine Resonanz bei der Nutzer:in hervorbringt.

Meine Begeisterung für die Sprache an sich und die Bedeutung von Wörtern, hat mich immer wieder dazu angeregt, diesen auf den Grund zu gehen. Das Internet ist eine riesige Enzyklopädie, wenn es darum geht, zu recherchieren und ich nutze es diesbezüglich häufig. Manchmal springen mir Wörter aus einem Text heraus ins Auge, sprechen mich an, ermutigen mich – ich nenne sie „Leuchtturmwörter“. Gerne lasse ich mich dann leiten und folge den Bildern und Gedanken, die sich mir bei dem oben erwähnten Stöbern anbieten.

Gerade in der Anfangszeit der Pandemie habe ich mich mittels solcher „positiver Brotkrumen durch die dunklen Wälder aus Unsicherheit und Angst geleitet“- um es bildlich auszudrücken.

5.4 Balance & Flow

Zur Vorbereitung auf den eigentlichen „Selbst-Versuch“ möchte ich hier meine Art und Weise vorstellen, die ich während des Graduierungsprozesses als eine ganz zentrale Herangehensweise für mich persönlich erkennen konnte.

Immer wieder hat mich die Frage beschäftigt, wie ich im Alltag die Balance zwischen meinem Umfeld und meiner Innenwelt finden und erhalten kann. Darüber hinaus verspürte ich immer mehr das Bedürfnis, herauszufinden, wie ich in meinen ureigenen Flow kommen kann und im Vertrauen bleiben kann, statt mit „quälenden Unkenrufen“ die Zukunft voller Sorgen herbei zu fürchten.

„Flow (englisch für „fließen, rinnen, strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Funktionslust.“ (Wikipedia)

Ich habe für mich persönlich herausgefunden, dass ich dazu drei Dinge brauche, die ich auch als „Triple S“ bezeichne. Diesen Begriff habe ich gewählt, da es im weitesten Sinne darum geht, den eigenen Akku aufzuladen, um wieder Energie für die Anforderungen des Alltags zu haben.

„Triple S“ steht für Stromern, Stöbern und Spielen.

Stromern heißt für mich vorzugsweise in der Natur umherstreifen, die Jahreszeiten beobachten, Fauna und Flora bewusst wahrzunehmen.

Stöbern bedeutet z.B. im Internet nach Wörtern zu suchen oder auch meinem Fundus an Papieren oder anderen Materialien durchzusehen und intuitiv dem nachzugehen, was mich jetzt im Moment gerade anspricht.

Spielen schließlich ist alles, was zunächst einmal Spaß macht, keinen Zweck verfolgt, außer es eben zu tun: mit Farben auf Papier, Collagen gestalten etc.

Wenn ich mir erlaube, diesen Bedürfnissen nachzugehen und sie zu befriedigen (*und dazu gehört mitunter ironischerweise auch etwas Disziplin*) komme ich zur Ruhe, und so auch wieder ins Gleichgewicht zwischen mir und meiner Umwelt. Und während ich mich scheinbar mit „Unwichtigem“ beschäftige, wird der Flow spürbar und ich komme in das Vertrauen, dass sich alles fügen wird.

5.5 Zur Tat schreiten oder „just do it!“

Im Folgenden wird sich kein Tutorial anschließen, das erklärt, was am besten wie gezeichnet oder skizziert wird. Derlei gibt es zuhauf im Internet zu finden und es spricht absolut nichts dagegen, sich dort inspirieren zu lassen. Zudem sind Strichmännchen, andernorts auch als „Manschgerl“ bekannt, durchaus ausreichend, wie das Buch „Punkt Punkt Komma Strich“ aus den 60er Jahren anschaulich zeigt.

Ein weiteres Beispiel ist der Künstler Tobias Vogel, alias „KriegundFreitag“.

Er hat es mittlerweile zu einer gewissen Bekanntheit gebracht und verwendet eben jene Strichmännchen für seine Szenen – von ihm Strichmenschen genannt.

Ich möchte im Anschluss einige Vorgehensweisen anbieten, die zu eigenen *Comiks* führen können. Wichtig ist dabei stets, spontan zu skizzieren und sich für die einzelnen Skizzen nur kurz Zeit zu nehmen. Andernfalls ist der Kopf zu sehr involviert und führt weg von dem intuitiven Ausdruck, der zu Papier kommt.

Für die folgenden Übungen kann ein gewöhnliches Druckerpapier im Format DinA4 verwendet werden.

Variante 1 = Eine Fingerübung

Nimm Dir ein DinA4-Blatt zur Hand und teile dieses mit zwei senkrechten Strichen in drei gleiche Bereiche. Beginne links mit der ersten Skizze.

- a) Skizziere eine Blume
- b) Betrachte diese und frage dich, welche Stimmung diese Blume hat. Das lässt sich vielleicht an ihrem Erscheinungsbild erahnen. Skizziere im Anschluss in das zweite Feld eine Blume mit dem Gesicht, das dieser Stimmung entspricht.
- c) Betrachte Deine Blume erneut und überlege Dir, warum sie fröhlich, geknickt, etc. sein könnte. Skizziere auch dies.
- d) Betrachte deine Bildergeschichte und gib ihr einen Titel.
- e) Wenn Du magst, setze Dein „Tag“ darunter ... Voilà, geschafft!

(Ein „Tag“, stammt aus dem amerikanischen Englisch, und der Sprache der Graffiti-Kultur. Es ist mit einer persönlichen Unterschrift oder Signatur vergleichbar.)

Variante 2 = Die Morgen-Minuten oder ein „Bild am Tag“

Im Folgenden möchte ich beschreiben, wie es für mich funktioniert, im Alltag und mit wenig Zeit. Denn die Erfahrung hat mich gelehrt, dass der Rahmen nicht zu groß sein darf, sonst wird nichts aus ambitionierten Plänen.

Ist ein inspirierender Impuls gefunden, dann heißt es, bei ihm zu verweilen, ihm Raum zu geben. Das muss nicht sofort sein, denn manchmal ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt da. Genau diese Zeit nehme ich mir allerdings mittlerweile ganz bewusst -in meinem Fall morgens, zwischen Gassigehen, Frühstück und Aufbruch zur Arbeit.

Das Ergebnis ist meist ein Bildchen am Tag. In meinem Künstlertagebuch bereite ich mir dazu mitunter eine DinA4-Seite vor, indem ich intuitiv einfach einige Rahmen unterschiedlicher Größe und Form freihändig einzeichne. Diese warten dann sozusagen auf mich, wenn ich das Buch aufschlage.

Ideen für die „Morgen-Minuten“ können sein:

- die Woche mit gezeichneten Affirmationen zu begleiten
- aus dem vergangenen Tag eine positive Essenz herausfiltern
- Anleitungen bzw. Initiativen aus dem Jahreslauf zu folgen, z.B. Advent, Rauhnächte, Fastenzeit

Variante 3 = Eine nährende Momentaufnahme

Ein beliebiger Impuls liegt vor Dir, sei es eine Zeile aus einem Gedicht, ein Foto, o.Ä.

(siehe auch die Vorschläge bei der zweiten Variante)

Du kannst Dir wieder ein DinA4-Blatt wie oben beschrieben vorbereiten.

Die vorformulierten Fragen können dabei helfen, zu den einzelnen Skizzen zu kommen.

a) „Der Resonanz nachspüren“

Was spricht mich an? Was berührt mich? Woran bleibe ich
(mit den Augen oder dem Geist) immer wieder hängen?

➔ Skizziere den Berührungspunkt.

b) „Betrachten und Eintauchen“

Warum spricht es mich an? An welches Thema wird gerührt?

➔ Skizziere Deine Resonanz

c) „Betrachten, Verbinden, Weitergehen“

Was möchte ich mitnehmen? Welcher Gedanke, welches Bild oder Wort tut mir gut? Was gibt mir Zuversicht?

➔ Skizziere Dein Wort, Deine Erlaubnis, o.Ä.

d) Unterzeichne Dein Werk und nimm (*gedanklich oder tatsächlich*) ein Stück davon mit in Deinen Alltag.

Variante X = das Übungsblatt für Deine *Comiks*

Im Anhang befindet sich eine Seite, die kopiert werden kann, um sie zum Ausprobieren zu nutzen. Ganz bewusst habe ich im vorangegangenen Kapitel auf Beispiele aus meiner Feder verzichtet, um zu eigenem Tun zu ermutigen.

6. *Comiks* im Counseling – ein Ausblick

Ich habe bislang die hier vorgestellte Methode vorwiegend zu meiner eigenen Krisenbewältigung, Stärkung und somit für meine persönliche Entwicklung genutzt.

Oder um es anders auszudrücken: ich habe mich selbst (*ganz im Sinne der Selbstermächtigung*) durch die anstehenden Prozesse meiner Entwicklung und die turbulenten Zeiten der Pandemie im privaten, wie auch dem beruflichen Alltag gecounselt.

Das folgende Akrostichon umreißt, wie ich *Comiks* im Einsatz mit KlientInnen zusammenfassen würde:

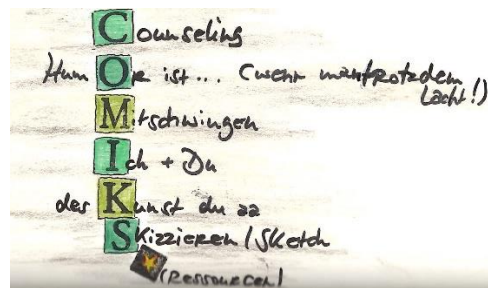


Bild 14: Akrostichon 2

Bei genauerem Betrachten der beiden Akrostichen fallen vielleicht folgende Veränderungen bei den einzelnen Buchstaben auf:

- + der „Humor“ hat sich gewandelt in ein „trotzdem“
- + dem „ich“ hat sich das „Du“ hinzugefügt
- + aus der „Krisenbewältigung“ wurde ein ermutigendes, fränkisches:
„des kunst du aa“ („*das kannst du auch*“, wobei das Wort *Kunst* ebenfalls integriert ist)
- + aus der reinen „Selbsterkenntnis“ wurde „Skizzieren / Sketchen“

Zusammengefasst haben sich die *Comiks* von einem reinen Selbst-Counseling-Tool zu einer nutzbaren Methode im Counseling entwickelt!

Für das hier vorgestellte Tool gibt es im Kontext des Counseling sicher reichlich Einsatzgebiete.

Die in dem Kapitel 5.5 beschriebene, dritte Variante habe ich bspw. zu Beginn der Corona-Pandemie den Kollegen an meinem neuen Arbeitsplatz als „Kunst-Pause“ angeboten. Zum einen wollte ich uns Allen damit ein wenig Zuversicht vermitteln und zum anderen eine Verbindung schaffen, zwischen mir und dem neuen Team.

Eine weitere Idee für den Einsatz im Counseling habe ich als „Triptychon“ während einer Reha kennengelernt. Es ist sozusagen auch mein erster Kontakt zu den Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie.

Ausgehend von der Resonanzbildmethode könnte einer KlientIn vorgeschlagen werden, zu Beginn des Settings, in der Mitte und am Ende jeweils eine Skizze zu machen.

Diese drei Skizzen könnten abschließend nebeneinandergelegt und mit spontanem Schreiben in Verbindung gebracht werden.

7. Resümee

*„Alle Erziehung beginnt mit der Ermutigung des Menschen zu sich selbst“
(Marcel Müller Wieland)*

Es entspricht dem Geist, den ich beim IHP und in der Akademie Faber-Castell schätzen gelernt habe, erworbenes Wissen und erlebte Erfahrung anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Diese Grundhaltung der Humanistischen Psychologie entspricht mir sehr und ich halte sie für eminent wichtig für das menschliche Zusammenleben.

Die Ermutigung scheint mir dabei ein ganz wichtiger Baustein zu sein und sie schwingt deutlich spürbar durch das Konzept der „Cycles of Power“. Das oben angestellte Zitat führt diese Gedanken fort und spricht mir aus der Seele.

Wie bereits eingangs erwähnt, bin ich für all die Ermutigung dankbar, die mir zuteilwurde. Sie hat mich befähigt, „meine *Comiks*“ zu entwickeln und diese auch zu zeigen.

Mit der Veröffentlichung dieser Graduierungsarbeit stelle ich meine Methode *Comiks* allgemein zur Verfügung. Das Feld steht also offen und kann sich wiederum und weiter entwickeln. Darauf bin ich sehr gespannt und freue mich auf das, was danach kommt.

8. Schlusswort

Mir sind die *Comiks* weit mehr als Zeitvertreib und für meinen eigenen Prozess oftmals augenöffnend und hilfreich, um die nötige Anpassung an eine sich verändernde Welt leisten zu können.

Beim Betrachten der entstandenen Bilder ergibt sich häufig mindestens ein „Wunder-Moment“ für mich, hier in mehrerlei Hinsicht zu verstehen. Zum einen tauchen (*wie durch Wunder*) verborgene Bedeutungen, Zusammenhänge und Erkenntnisse auf, die mich mit meinen Themen weitergebracht haben. Und zum anderen habe ich mich manches Mal über mich selbst gewundert, wie ich, die ehemals höchstens „befriedigende“ Schülerin des Faches Kunsterziehung etwas Derartiges zu Papier bringen kann.

Das erste Sternchen steht für den Impuls/die Inspiration, das zweite Sternchen für das Wunder/Wundern. Der Buchstabe K meint das Konzept, welches hier entstanden ist.

Und so fasst das folgende Akrostichon noch einmal zusammen, was „meine *Comiks*“ mittlerweile für mich bedeuten.

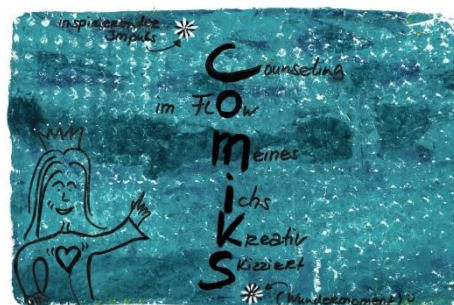


Bild 15: „beComing...“

9. Literatur/Quellen

Ich habe die Literatur- und Quellen-Liste unterteilt in....

Fachbücher:

Gisela Schmeer: „Die Resonanzbildmethode – Visuelles Lernen in der Gruppe“;
Klett-Cotta, Leben Lernen; Stuttgart; 2006.

Klaus Lumma- Brigitte Michels- Dagmar Lumma: „Quellen der Gestaltungskraft“;
Windmühle-Verlag; Hamburg; 2009.

Pamela Levin: „The Cycle of Life – Creating smooth passages in every life season“;
The Nourishing Company; Ukiah/ USA; 2007.

Ulrike Dahm: „Mit der Kindheit Frieden schließen – Wie alte Wunden heilen“;
Heinrich HugendubelVerlag; Kreuzlingen/ München; 2006.

Ines Schaffranek: „Sketchnotes kann jeder – Visuelle Notizen leicht gemacht“;
Rheinwerk Verlag; Bonn; 2017.

Bücher, die meinen Prozess begleitet haben:

Clarissa Pinkola Estes: „Die Wolfsfrau – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte“;
Wilhelm Heine Verlag; München; 1993.

Jutta Heller: So bin ich stark – gut aufgestellt mit dem inneren Team;
Kösel-Verlag, München; 2017.

Bücher und Publikationen, die mich ermutigt und inspiriert haben – damals und heute

R. Goscinny& A. Uderzo: „Asterix und Obelix“; Band 1-39;
Ehapa-Verlag GmbH Stuttgart/ Egmont Ehapa Media GmbH, Berlin

Hans Witzig: „Punkt, Punkt, Komma, Strich – Zeichenstunde für Kinder“;
Ernst Heimeran in München, ca. 1968.

E.O.Plauen (Erich Ohser): „Vater&Sohn“; Südverlag GmbH; Konstanz 1962.

„flow“ – „ein Magazin für persönliche Entwicklung, Kreativität und mehr Ruhe“
(früher: „eine Zeitschrift ohne Eile, über kleines Glück und das einfache Leben“)
Publikationen und Initiativen des „Vereins AndereZeiten e.V.“

Werke und Künstler, die neugierig machen können, was alles „geht“

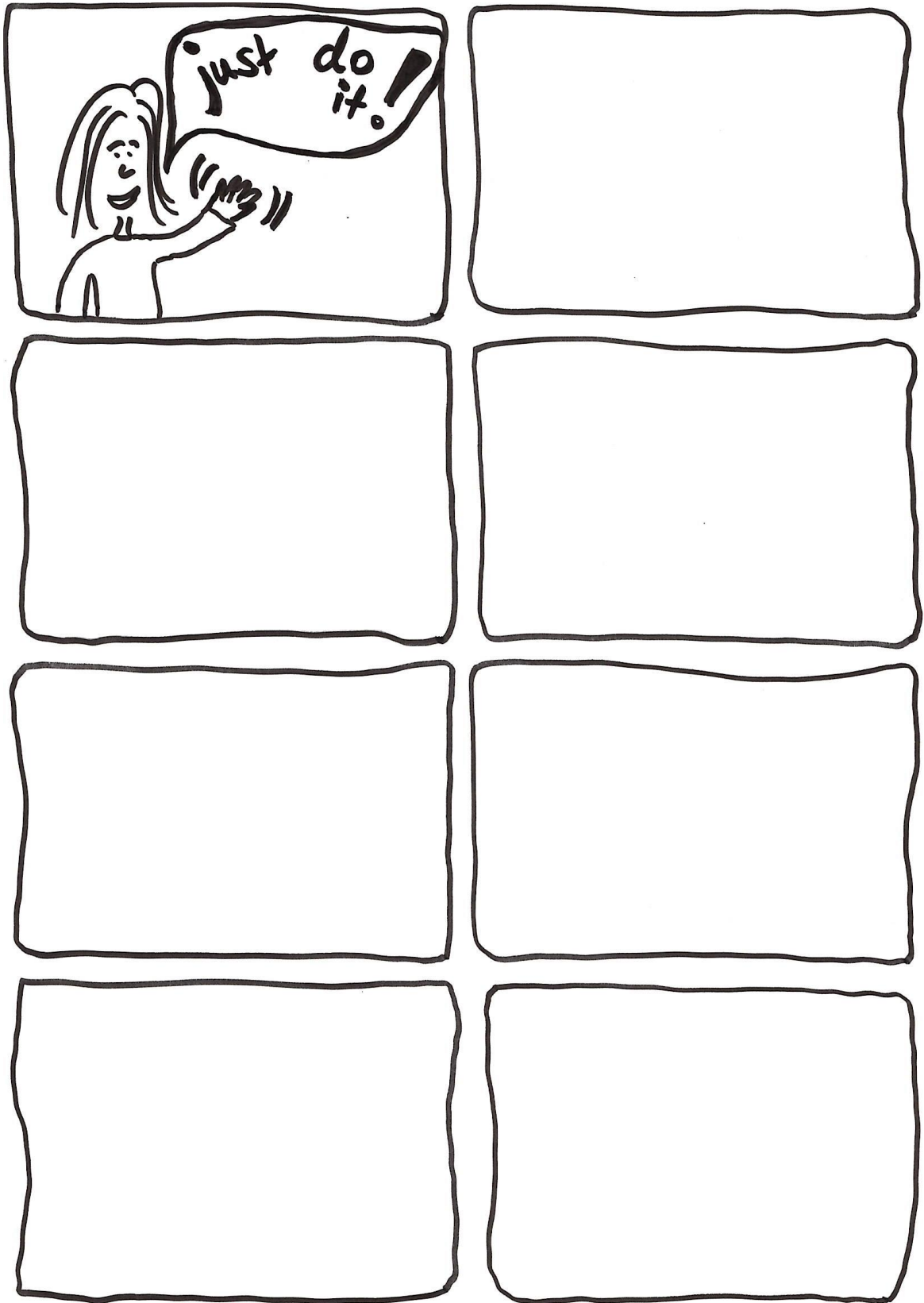
@kriegundfreitag(*alias Tobias Vogel*): „#ichgebeauf – Kreative Herausforderungen für
Menschen, denen das Leben eigentlich schon Herausforderung genug ist“;
Lappan Verlag in der Carlsen Verlag GmbH 2020.

Nora Krug: „Heimat- ein deutsches Familienalbum“ (*Graphic Novel*); Penguin 2018.

Jackie E. Davis: „Vulnerability ist my superpower – an Underpants and Overbites
Collection“; Andrews McMeel Publishing, 2021.

Nicht zu vergessen: „das WorldWideWeb“

10. Anhang – Übungsblatt



Zusammenfassung

Wenn Gefühle sich ansammeln, einen selbst überfluten und das Handeln im Alltag erschweren, können *Comiks* helfen, die Balance zwischen Innen und Außen zu erlangen. Anstehende Prozesse können dabei erkannt, bearbeitet und zur persönlichen Entwicklung genutzt werden. Die Resonanzbildmethode wird vom Humor quasi „an die Hand genommen“ und begleitet Klient:innen auf der Reise durch ihre Lebensthemen. Die vorliegende Arbeit beschreibt die erlebte Entwicklung, ermutigt dazu, das vorgestellte Tool selbst auszuprobieren und skizziert Einsatzmöglichkeiten für die kunsttherapeutische Arbeit.

Biografische Notiz

Name: Berit Schäfer

Wohnort: Lichtenau

Berufsbezeichnung: Heilerziehungspflegerin

Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie

LehrCounselor: Andrea Hauf, Eva Maria Haußner-Stauch

LehrTrainer: Ulrike Winter, Astrid-Brehmer-Kreis, Brigitte Michels,
Andrea Hauf, Irene Treutlein



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.d e
IHP Manuskript 2303 G * ISSN 0721 7870
2023

