

Christine Liebhaber

## Auf dem Herzensweg

Art-Counseling zur Entfaltung  
des persönlichen Potentials

IHP Manuskript 2305 G \* ISSN 0721 7870

**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: [office@ihp.de](mailto:office@ihp.de)  
[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)



# Auf dem Herzensweg

## Art-Counseling zur Entfaltung des persönlichen Potentials

Gliederung:

1. Über mich
2. Der Weg des Herzens
3. Die Verbindung mit dem Herzen
4. Das Schlüsselbild
5. Eine Selbsterfahrung
  - 5.1. Die Begrenzung
  - 5.2. Der Weg aus der Blockade
  - 5.3. Die Essenz für mich
6. Meine praktische Arbeit als Art-Counselor
  - 6.1. Der Begriff „Mal-Zeit“
  - 6.2. Erfahrungsbericht aus der Praxis
  - 6.3. Malaktion „Heart-Lettering“
7. Persönliches Resümee

### 1. Über mich

Beruflich bin ich neben meiner künstlerischen Tätigkeit noch im familieneigenen Handwerksbetrieb tätig. Dies klingt erst einmal eher wenig kompatibel mit der Arbeit als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie. Doch bietet die bestehende Infrastruktur unseres Handwerksbetriebes und das soziale Netzwerk im Ort, in das ich vielschichtig verwoben bin, doch ein wunderbares Feld für meine Arbeit als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie.

Das alte Sägewerk unseres Betriebes ist seit Jahren schon Museum und soll wie das Webereimuseum in unmittelbarer Nachbarschaft laut führendem Verein mit Leben gefüllt werden.

Als langjährige Künstlerin bin ich erfahren mit verschiedensten Techniken und Materialien der bildenden Kunst. Dazu kommt die Freude an der Arbeit mit Menschen und die Leidenschaft als Counselor, Klienten<sup>1</sup> mit ihren Entwicklungsschritten zu begleiten.

All diese Gegebenheiten bieten sich für mich geradezu an, um als Art-Counselor Kunstaktionen für Erwachsene an diesen Örtlichkeiten anzubieten und so auf selbständiger Basis aktiv zu werden.

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit verwende ich in dieser Arbeit das generische Maskulinum. Die Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

## 2. Der Weg des Herzens

Im Nachhinein betrachtet, befinde ich mich selbst schon viele Jahre auf dem Herzensweg, auf der Suche nach Dingen, die mir Freude bereiten und mich erfüllen. Dieser Weg hat mich persönlich vor Jahren zur Malerei und schließlich zur Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie geführt.

Nun ist es mir ein Anliegen, Klienten ebenfalls in den Dialog mit ihrem Herzen zu bringen, sie auf ihrem persönlichen Herzensweg anzuleiten und zu bestärken.

Zwischenzeitlich arbeite ich regelmäßig als Art-Counselor mit Erwachsenengruppen. Meine Abende, die ich unter dem Namen „Mal-Zeit im Sägewerk“ oder „Mal-Zeit in der Weberei“ anbiete, haben sich mittlerweile etabliert und erfreuen sich großer Beliebtheit. Neben künstlerischen Technikübungen sind vor allem Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie eingebaut. Kurze Meditationen und kleine Körperübungen runden das Programm ab.

In meinem Atelier biete ich zudem Einzel-Art-Counseling an. In diesem absolut geschützten Raum ist eine tiefgreifendere Arbeit mit den Klienten im Einzel-Setting möglich.

## 3. Die Verbindung mit dem Herzen

Die Verbindung mit dem Herzen, unserem ureigenen inneren Wesenskern zu suchen ist von großer Bedeutung. Unser Herz zeigt uns den Weg zu unseren persönlichen Ressourcen und Möglichkeiten. Wenn wir uns mit ihm verbinden, so können wir aus ihm wertvolle Hinweise für ein authentischeres und glücklicheres Leben empfangen. Diese Hinweise tauchen in Verbindung mit Gefühlen und Empfindungen auf. Es gilt, achtsam und aufmerksam zu sein, um diese auch wahrzunehmen.

Richten wir unsere Entscheidungen auf unserem Lebensweg konsequent nach ihnen aus, führt dies zu persönlichem Wachstum und Widerstandsfähigkeit und kann sich somit positiv in allen Bereichen unseres Lebens auswirken.

*Es ist an der Zeit, dass wir erkennen, mit welcher unglaublicher Macht wir von Natur aus ausgestattet sind; dass unsere Verbindung zu unserem Herzen und unseren Gefühlen uns nicht schwach macht, sondern dass in uns eine zutiefst schöpferische Kraft liegt, mit der wir in der Lage sind [...] uns, unsere Beziehungen und unseren Planeten zu heilen.<sup>2</sup>*

Doch wie gelingt das Anknüpfen an unseren inneren Wesenskern? Zum einen kennen wir alle unser „Bauchgefühl“, das wir neben unseren Gedanken, unserer Verstandesebene, in uns haben. Fühlt sich etwas für uns leicht oder freudig an, so liegen wir meist richtig auf unserem Lebensweg.

---

<sup>2</sup> Eva-Maria Zuhorst „Liebe kann alles“

Durch verschiedene Techniken, wie bewusstes Atmen, Meditation, Yoga oder Körperübungen können wir auch ganz bewusst unseren Fokus nach innen richten. Tritt unser Verstand mit seinen Gedanken in den Hintergrund, so können Bilder und Botschaften aus der Tiefe unseres Herzens in unser Bewusstsein aufsteigen. Wir verbinden uns so mit unserem wahren Sein, mit unserer inneren Größe ohne die begrenzenden Gedanken unseres Verstandes.

Für mich als Künstlerin jedoch, führt der Weg zum Herzen am einfachsten und lustvollsten über die Kreativität. Vor allem beim Malen, beim sinnlichen Malen, ohne gezielt ein Kunstwerk schaffen zu wollen, entstehen oft Bilder, die bei genauerem Betrachten wertvolle Botschaften beinhalten. Sie kommen aus unserem inneren ureigenen Wesenskern und sind Schlüssel für die persönliche Weiterentwicklung und Überwindung von persönlichen Begrenzungen.

*„Wir gehen davon aus, dass jeder kreative Prozess des Gestaltens in sich selbst schon heilende Wirkung birgt und das Leben des Gestalters bereichert. Von daher gesehen kann Bewertung von künstlerischer Tätigkeit und auch deren Ergebnissen grundsätzlich und nur mit der Note „sehr gut“ versehen werden. Die Beschäftigung mit Kunst bereichert das Leben des Menschen und gibt ihm tiefgründigen Boden unter die Füße“<sup>3</sup>*

#### **4. Das Schlüsselbild**

Kurz nach dem Abschluss meiner Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie habe ich ein Bild mit dem Titel „Schuhe der Kreativität“ gestaltet. Es hat ein Format von 80 x 100 cm, die Technik: Acryl auf Leinwand. Es ist zum Leit- und Schlüsselbild für mich und meine Arbeit mit meinen Klienten geworden. Im Folgenden möchte ich den Prozess des Entstehens und die Bedeutung der Elemente des Kunstwerks kurz vorstellen.



**Bild 1:** *Schuhe der Kreativität*

---

<sup>3</sup> Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma „Quellen der Gestaltungskraft“

Meine Intention ist, mein Potential zu malen, und wie ich aus ihm schöpfen kann. Da ich nicht weiß nicht, wie das „Potential“ aussieht und nur vermuten kann, dass es mit seiner Vielfalt an Ressourcen wohl sehr vielschichtig und facettenreich ist, entscheide ich mich für die Pouring-Technik.

Sie ist sehr experimentell, denn das „Farb-Ergebnis“ entsteht dabei eher zufällig. Acrylfarben werden mit Pouring-Medium verdünnt um ihre Fließfähigkeit zu steigern. Durch die Zugabe von einigen Tropfen Silikonöl bekommen sie die Eigenschaft, „Augen“ zu bilden.

Nur die Farbtöne und das Mengenverhältnis zueinander können gewählt werden. Ich wähle die Farben intuitiv aus: Saftgrün, Preußischblau, Magenta, Gold, Weiß und Schwarz. Ich schichte sie vorsichtig in einen Becher und stürze diesen behutsam auf die Leinwand.

Die Farben beginnen nun zu fließen. Es ist für mich ein magischer Moment, dem Fluss zu vertrauen, mich zurückzunehmen, loszulassen, zu beobachten und anzunehmen, was entsteht. Es bilden sich verschiedenartigste Formen und Farbstrukturen, so wie ich sie kaum hätte malen können. Das Gesamtgebilde hat für mich den Anschein eines Planeten, in dem sich das Universum widerspiegelt. Es beinhaltet für mich Größe, Weite und Tiefe mit einer großen Fülle und wirkt auf mich zudem geheimnisvoll. Ich arbeite nun mit Pinsel und Farben weiter und gebe dem Gebilde eine Kugelform als Symbol für unseren Kern, unseren inneren göttlichen Wesenskern.

Um darzustellen, wie wir mit dem Wesenskern, unserem Potential, in Verbindung kommen können, male ich Schuhe auf diesen, die Schuhe der Kreativität. Sie sind fest verwurzelt mit ihm. Ihr Aussehen ist sehr verspielt.

Schlüpfen wir in die Schuhe der Kreativität, so treten wir intensiv und doch spielend leicht mit unserem inneren Wesenskern, unserem Herzen, in Verbindung und können so unsere Ressourcen erkennen und aus ihnen schöpfen – so meine Interpretation.

Die Bedeutung der Luftballons, die aus den Schuhen an feinen Schnüren aufsteigen, symbolisieren für mich die Leichtigkeit. Leichtigkeit, die entsteht, wenn wir kreativ werden. Leichtigkeit, die uns begleitet, wenn wir uns mit uns selbst verbinden, ganz bei uns sind.

Fest verbunden mit unserem ureigenen Wesenskern können wir wertvolle Impulse, Kraft und Inspirationen für unser Handeln auf unserem Lebensweg erhalten.

Kreatives Tun verhilft uns also zu einem Mehr an Glück, Erfüllung, Resilienz und Authentizität und somit zu mehr Leichtigkeit in unserem Leben.

## **5. Eine Selbsterfahrung**

Eine meiner persönlichen Erfahrungen, wie ich selbst durch Art-Counseling eine Begrenzung überwinden konnte, war für mich so eindrücklich, dass ich sie in dieser Arbeit mit vorstellen möchte. Diese Erfahrung begegnet mir gerade jetzt, während der Graduierungsphase. Für mich ein Zeichen, dass sie als Thema in meine Arbeit mit aufgenommen werden will.

Ich erlebe sie mit allen Hochs und Tiefs und befinde sie mehr als passend zu meinem Thema.

## 5.1 Die Begrenzung

Gerade als ich beginnen will, diese Arbeit zu verfassen, taucht sie auf – meine Begrenzung, in Form einer „Schreib-Blockade“. Gerade jetzt, als ich so etwas am wenigsten gebrauchen kann.

Monate hatte ich schon mit Leichtigkeit Künstlertagebuch geführt, um Themen zu sammeln und meine Erfahrungen aus meiner Arbeit als Art-Counselor aufzuschreiben. Ich bin schon seit einiger Zeit im Tun mit meinen „Mal-Zeiten“ für Erwachsenengruppen.

Doch jedes Mal, wenn ich mir Zeit einräume um zu schreiben, will es mir nicht gelingen, eine Gliederung zu erstellen oder Sätze zu formulieren.

Ich überlege, warum das Schreiben mir gerade jetzt nicht von der Hand gehen will und erinnere mich, dass es mir schon in meiner Schulzeit manchmal schwergefallen ist, für den Deutschunterricht Texte zu verfassen, vor allem dann, wenn die Arbeiten bewertet werden. Es kommt aber auch der Gedanke, oder mehr noch, das Gefühl, dass vielleicht das Thema noch nicht ganz gereift ist. Es vergeht Tag um Tag und Woche um Woche, und der Druck, doch endlich meine Graduiierungsarbeit zu verfassen, steigt zunehmend. Ich fühle innerliche Unruhe und kann nur mehr nicht mehr gut schlafen.

## 5.2 Der Weg aus der Blockade

Ich überlege mir, wie ich diese „Schreib-Blockade“ überwinden könnte. Wie hätte ich denn als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie mit einem Klienten gearbeitet, der mit so einem Problem zu mir gekommen wäre? Ich hätte ihn wohl ein Initialbild malen lassen, ein Bild, wie es ihm gerade ergeht, und was gerade Thema für ihn ist. So verordne ich mir selber, zu aller erst ein Bild zu meiner Situation zu malen.



**Bild 2:** *Zwiebel unter der Erde*

Ich entscheide mich für ein großes Blatt Papier 70 x 100 cm und Flüssigfarben. Es entsteht auf dem Blatt eine Zwiebel. Prall gefüllt, mit allem was sie braucht, um ihre Triebe durch die Erde ins Licht wachsen zu lassen. Die Zwiebel male ich in vielen Schichten, um darzustellen, dass sie vieles in sich trägt und schon sehr reif ist, um auszutreiben. Auch die Wurzeln sind gut ausgeprägt für die Versorgung mit Wasser und Nährstoffen.

Das Licht und die Sonne locken bereits über der Erde. Die Zeit ist eigentlich reif!

Genauso fühle ich mich – gut gefüllt mit vielen Themen und Ideen für meine schriftliche Arbeit. Das Bild der dicken Zwiebel ist sehr treffend für meine Situation.

Um vielleicht doch etwas Bewegung in meine Situation zu bringen, suche ich mir Erlaubnisse aus dem „Sein“, die gefühlsmäßig für mich nun hilfreich sein könnten.

„Du darfst wissen, wer Du bist“ und „Du bist richtig, wie Du bist“<sup>4</sup>

Ich entscheide mich zu diesem Prozess noch einen Lehr-Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie zu Rate zu ziehen. Ich will meine Begrenzung, nicht schreiben zu können, unbedingt und so schnell als möglich überwinden.

Ich verabrede mich mit einem Lehr-Counselor für ein Zoommeeting. Ich schildere meine Situation und stelle ihr mein Bild mit der Zwiebel vor.

Sie nimmt mir gleich etwas Druck aus der Situation mit dem Sprichwort: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn Du daran ziehst“ und bietet mir noch weitere Erlaubnisse an:

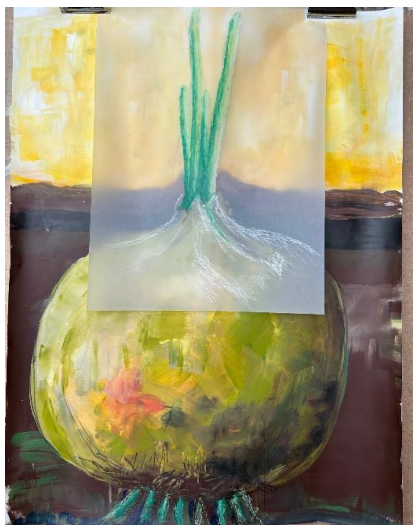
„Du darfst es Dir einfach machen“ und „auf Deine Art und Weise gestalten“.

„Kann es sein, dass es ein schwieriges Thema für Dich ist, Dich zu zeigen?“

Hast Du vielleicht Pergamentpapier griffbereit? Kann denn vielleicht schon etwas Grün aus der Zwiebel wachsen?“

Mich zu zeigen – ja, das berührt mich. Es fällt mir bisher tatsächlich nicht leicht, mich zu zeigen oder in der ersten Reihe zu stehen.

Es ist für mich jedoch nicht schwer, auf Pergamentpapier Grün aus der Zwiebel „wachsen zu lassen“ – etwas spärlich noch, aber dennoch schon gut sichtbar über der Erde.



**Bild 3:** Zwiebel mit grünen Trieben

Sie lädt mich noch ein, meiner Freude zu folgen und noch mehr zu malen, weiter ins Tun zu kommen. „Vielleicht entsteht noch etwas, was in Deine Arbeit mit einfließen kann?“

Das fühlt sich für mich befreiend an, nicht gleich schreiben zu müssen, sondern erst einmal malen zu dürfen. Ich entscheide mich, großformatig auf Einwegpaletten zu malen.

Innerhalb der nächsten paar Tage entstehen so dann mit Leichtigkeit vier Paletten-Bilder.

Die Themen muss ich mir nicht lange überlegen. Sie kommen aus meinem Inneren oder begegnen mir im Außen, so dass ich sie nur aufzugreifen brauche. Jedenfalls weiss ich intuitiv und gefühlsmäßig, bei jedem Bild, was zu malen ist. Auf den Paletten entsteht das „Quartett meines Herzens“.

---

<sup>4</sup> Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma „Quellen der Gestaltungskraft“





**Bild 4:** *Quartett meines Herzens*

Ich bin sehr zufrieden mit meinen Bildern und bin etwas beruhigter in Bezug auf meine anstehende schriftliche Arbeit.

Das Bilder-Quartett bringt mich in meine Ruhe zurück und ermutigt mich, im Vertrauen zu bleiben. Die Botschaften, die in ihnen stecken, berühren mich tief in meinem Inneren:

- Es ist wichtig, trotz Zeitdruck in der Ruhe zu bleiben.
- Wir dürfen darauf vertrauen, dass wir für unsere Aufgaben und unseren Lebensweg alles Wichtige in uns tragen.
- Die Feder suggeriert, es leicht nehmen zu dürfen und offen zu sein für spontane Dinge, die noch mit einfließen wollen.
- Die Blüte bedeutet für mich die Entfaltung der inneren Schönheit und der inneren Größe.

Ich schaffe das „Quartett“ aus meinem Atelier in unseren Hof und platziere die Bilder in einer Reihe an eine Wand in unserem gut einsehbaren Hof. So kann ich doch vielleicht schon einen Schritt in meiner Entwicklung weiter gehen und mich darin üben „mich zu zeigen“. Ich mach´s einfach.





**Bild 5:** *Quartett meines Herzens*

So kann ich ein paar Tage mit Leichtigkeit meine Situation annehmen. Doch als ich mich einige Zeit später, wie gewohnt in mein Büro zum Arbeiten setze und ich aus dem Fenster sehe, fällt mein Blick auf ein weiteres schon etwas älteres Paletten-Bild.



**Bild 6:** *Du wirst es niemals schaffen*

Es hängt schon seit ein paar Monaten am Mitarbeiter-Zweiradparkplatz. Ich habe es eigentlich nur als Muster für eine zurückliegende Mal-Aktion gemalt. Ich denke, ich habe den Spruch darauf nur zufällig gewählt. Jetzt „macht“ er etwas mit mir. Ich beginne zu überlegen: „Wenn ich es jetzt nochmal versuche, zu schreiben? Vielleicht nehme ich den Prozess um die Bewältigung meiner Begrenzung als Thema mit auf?“ Es ist für mich schon beeindruckend, was mir durch diesen Prozess in der Zwischenzeit begegnet ist. „Ich werde durch mein kreatives Tun mit meinem inneren Wesenskern verbunden und bekomme Botschaften aus meinem Herzen. Eigentlich genau das Thema, über das ich schreiben möchte.“

Ich gehe in mein Atelier und male eine Blüte mit zwei Knospen auf das Grün meiner Zwiebel.



**Bild 7:** *Blüten wachsen aus der Zwiebel*

Einen Tag später nehme ich mein Tagebuch zur Hand und schreibe diesen Prozess mit Leichtigkeit auf.

### **5.3 Die Essenz für mich**

In der Kunst- und Gestaltungstherapie werden bestehende Ressourcen nicht nur sichtbar in Wort, Bild oder Gestaltung. Sie steigen in unser Bewusstsein auf, beeinflussen unsere Gefühlswelt positiv und verhelfen uns nachhaltig zu mehr Tatkraft, Authentizität und Resilienz. Wir können nun unsere Entscheidungen auf unserem Lebensweg danach ausrichten. So können mehr Freude, Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Erfüllung in unser Leben kommen. Zudem hat mir meine eigene Erfahrung auch gezeigt, dass es hilfreich für den Prozess der Überwindung von einer Blockade ist, die Problematik *erst einmal anzunehmen* und von weiteren kognitiven Bestrebungen, das Problem lösen zu wollen, abzusehen – *also erst einmal „loszulassen“*.

Als Counselor befinde ich mich weiterhin auf dem Wege des Wachstums. Meine eigenen positiven Erfahrungen sind für mich ein wichtiger Motor für die Arbeit mit meinen Klienten.

## **6. Meine praktische Arbeit als Art-Counselor**

Da ich hauptberuflich weder in einem therapeutischen noch in einem sozialen Feld tätig bin, bietet es sich für mich an, als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie mit gesunden Erwachsenen zu arbeiten. Mein Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Ressourcenarbeit, Klienten dabei zu begleiten, ihre persönlichen Ressourcen mittels kreativen Tuns sichtbar und erfahrbar werden zu lassen.

Ich arbeite sehr gerne mit Gruppen, da in diesen erfahrungsgemäß ein lebendiger Austausch stattfindet. Die Teilnehmer geben sich gegenseitig wichtige Impulse oder teilen ihre Inspirationen. Es wirkt die „Kraft der Gruppe“, ein Phänomen, das die Arbeit für mich und die Teilnehmer leicht macht. Die Gruppen sind offen, es können jederzeit neue

Teilnehmer hinzukommen oder wechseln. Jedoch begrenze ich die Teilnehmerzahl je nach Aktion, um jedem Teilnehmer mit genügend Aufmerksamkeit gerecht werden zu können. In regelmäßigen Abständen biete ich auf selbständiger Basis kreative Auszeiten unter dem Begriff „Mal-Zeit“ an. Im Mittelpunkt soll in ihnen vor allem die Freude am kreativen Tun stehen, getragen von Achtsamkeit und gegenseitiger Wertschätzung in einer lockeren Atmosphäre.

## 6.1 Der Begriff „Mal-Zeit“

Den Namen „Mal-Zeit“ habe ich vom Wort „Mahlzeit“ abgeleitet und soll auf das Stärkende und Nährende in den Aktionen deuten. Gleichzeitig ist mir wichtig, dass der Name einfach ist und keinerlei Hinweise auf eventuell hohe künstlerische Ansprüche oder therapeutische Aspekte in sich trägt.

Für meine Aktionen erstelle ich meist einen Flyer mit niederschweligen Angeboten, um die Neugier und die Lust auf kreatives Tun zu wecken. Ich lade unter dem Titel „Mal Zeit“ meist mit einem konkreten Thema zu den kreativ-meditativen Auszeiten ein.



**Bild 8:** „Einladung“

Mit meinen Mal-Zeiten möchte ich ein breites Publikum ansprechen, viele Menschen zum kreativen Tun bewegen, nicht nur die Hemmung in den Köpfen „*Ich kann nicht malen*“ durchbrechen, sondern echte Freude am kreativen Gestalten auslösen.

### Arbeitsweise:

Als Orte für die Mal-Zeiten bevorzuge ich Räumlichkeiten, die eine schöne Atmosphäre haben, eventuelle Farbklecke verzeihen und einen geschützten Raum gewährleisten.

Die musealen Räumlichkeiten des alten Sägewerks und der alten Weberei bei uns im Ort haben sich dafür als ideal erwiesen. Wenn das Wetter es zulässt, arbeite ich dort mit meinen Gruppen teilweise auch im Freien.

Ich baue eine Vielfalt an Techniken, Materialien und Gestaltungsaufgaben in die Malzeiten ein, um sie bunt und interessant zu halten.

Zu den Themen der Malzeiten überlege ich mir vorab ein Programm mit verschiedenen Übungen, ähnlich den Gängen eines Menüs einer richtigen Essens-Mahlzeit. Bei Bedarf weiche ich von meinem Konzept jedoch auch ab, wenn es für die Gruppe im Verlauf der Aktion erforderlich wird.

Meditative Texte oder Lieder, Körperübungen und kurze Meditationen ergänzen das Programm von künstlerische Technikübungen und Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie. Die Teilnehmer sollen zu Beginn behutsam aus ihrem Alltag abgeholt und Schritt für Schritt vom Außen immer mehr in den Dialog mit ihrem Inneren gebracht werden. Leistungsdruck wird herausgenommen, indem immer wieder darauf hingewiesen wird, dass es nicht auf das Ergebnis ankommt, sondern das Ausprobieren, Beobachten und kreative Tun im Mittelpunkt stehen soll.

Ich leite die Gruppe bei jedem Programmpunkt an und führe so durch die gesamte Malzeit. Nach einer Aufgabenstellung nehme ich mich zurück, beobachte und stehe nur bei Wunsch helfend zur Seite.

In gemeinsamen Bildbetrachtungen können die Teilnehmer ihre entstandenen Werke vorstellen, Resonanzen aus der Gruppe dürfen wertschätzend dazu gegeben werden. Mit kleinen Hausaufgaben rege ich dazu an, auch zwischen den Malzeiten zu Hause kreativ zu werden. So arbeiten wir des Öfteren in einem Heft, das uns als Künstler-Tagebuch dient und in das auch zu Hause gemalt, skizziert oder geschrieben werden darf. Die Atmosphäre bei den Malzeiten ist stets ruhig, locker und entspannt und es herrscht ein achtsames Miteinander.

Das Interesse an meinen Malzeiten ist zwischenzeitlich sehr groß geworden, obwohl ich keinerlei Werbung mache. Auch positive Feedbacks bestätigen mich in meiner Arbeit als Art-Counselor:

*„Mit was werden wir das nächste Mal wohl gefordert – Ich freu mich!“*

*„Vielen Dank für den tollen Abend. Die Kombination aus Meditation und Malen ist so wohltuend!“*



**Bild 9:** „Impressionen aus der Praxis“

Nicht zuletzt sei erwähnt, dass meine Teilnehmer auch sehr eindrückliche, positive Erfahrungen beim kreativen Gestalten erleben. Den Erfahrungsbericht von Elke (Namen geändert) stelle ich an dieser Stelle vor.



## 6.2 Erfahrungsbericht aus der Praxis

Elke (60 Jahre) kommt zur Mal-Zeit „In der Ruhe liegt die Kraft“ und teilt mir vorab mit: „Ich kann zwar nicht malen, aber ich probiere es einfach mal aus.“

Sie malt das Bild „*Drachen-Vogel*“. Die Gestaltungsaufgabe lautet: „Zur Ruhe kommen, nach innen lauschen“ mittels experimenteller Technik, Material: schwarze wasserlösliche Tusche, Pinsel, echte Vogelfedern, Aquarellpapier. Mit goldener Acrylfarbe dürfen wichtige Details hervorgehoben werden.



**Bild 10:** „*Drachen-Vogel*“

In der gemeinsamen Bildbetrachtung stellt sie ihr Werk in der Runde vor und erzählt, dass sie sehr beeindruckt ist von der entstandenen Gestalt eines „*Drachen-Vogels*“.

Dieser sei mit Leichtigkeit entstanden. Sie habe „aus dem Bauch heraus“ gemalt.

Am folgenden Tag meldet sie sich persönlich bei mir. Sie mache sich Gedanken über diese Vogelgestalt, einer Amsel mit Drachenzacken auf dem Rücken. Sie wisse nicht, was dieses Bild für sie persönlich bedeuten könnte.

„Zeigt er mir Stärke, die ich in meinem Inneren habe, oder zeigt er mir die Schwere, die mich nicht fliegen lässt? Oder Beides? Auf alle Fälle macht es mich nachdenklich!“

Ich ermutige sie, nochmals nachzuspüren. Sollte es etwas Schweres oder Blockierendes sein, so würde ich, wenn sie es möchte, mit ihr im Einzel-Counseling weiterarbeiten. Am nächsten Tag bekomme ich eine Nachricht von ihr. Sie habe über die Krafttiere Amsel und Drache zwischenzeitlich nachgelesen:

„Wähle das Krafttier Amsel, wenn Du an die besten deiner Möglichkeiten erinnert werden möchtest, damit du die Verwandlung jetzt und in jedem Moment angehen magest [...].“

Das Krafttier Amsel kann Dir deshalb ein weiser Führer sein, wenn du Dir mehr innere Freiheiten wünschst [...] und was es lehrt, lebt es selbst.“

Elke bezieht auf sich: „Ich denke, auf diesem Weg befinde ich mich gerade und die Amsel ist mir sicher eine Hilfe.“ „Meine Amsel hat aber einen Drachenrücken!“ Sie zitiert weiter: „Erscheint Dir der Drache als Krafttier, bist Du vermutlich auf dem Weg der Selbstfindung. Er schenkt dir Tatkraft [...] deinen Weg im Leben zu gehen [...] er symbolisiert Kraft, Stärke, aber auch Schutz. Er zeigt Dir, wie auch Du seine Kraft in Dir entfesseln kannst.“

„Das klingt doch alles sehr spannend! Ich habe tatsächlich überlegt, ob ich mich das nächste Mal wieder zum Malen anmelde, es kommen immer wieder verborgene Dinge zum Vorschein“, freut sie sich.

#### Elkes Hintergrund:

Elke hat vor einiger Zeit eine Ausbildung zur Wildkräuterführerin gemacht und wendet dieses Wissen seitdem begeistert in ihrer Familie und engerem Umfeld an. Sie ist seit kurzem auch dabei, ihr Kräuterwissen an Gruppenabenden für Erwachsene weiterzugeben. Sie fühlt sich auf Ihrem neuen Weg durch die Gestaltung ihrer „Drachen-Amsel“ sehr bestärkt und motiviert.

Zudem hat sie zwischenzeitlich so viel Freude, kreativ zu sein, dass sie auch für sich zu Hause regelmäßig malt.

*„Das Malen entspannt mich und bringt mich in die Ruhe und zu mir selbst.“*

### **6.3 Malaktion „Heart Lettering“**

Diese Mal-Zeit führe ich mit einer Gruppe von zwölf 12 Personen durch.

#### Die Grundidee:

Der Begriff „Heart-Lettering“ ist eine Wortschöpfung von mir aus der Kombination der Begriffe „Heart“ und „Hand-Lettering“. Die Intention bei dieser Aktion ist, einen Herzens-Spruch großformatig auf Einwegpaletten mit Acrylfarben zu gestalten. Einwegpaletten mit sichtbaren Gebrauchsspuren erscheinen mir als Malgrund förderlich für ein großzügiges, freies und genussvolles Gestalten, ohne zu sehr ins Detail zu verfallen. In der Einladung zu dieser Mal-Zeit bitte ich die Interessenten, einige Sprüche, die ihnen in der Zwischenzeit begegnen und gefallen, mitzubringen.

#### Der Ort:

Im alten Sägewerk sind neben dem Sägegatter eine große Anzahl an Werkzeugen und Maschinen zur Holzbearbeitung aus früherer Zeit vorhanden. Alles sieht so aus, als hätten dort die Handwerker gestern noch gearbeitet. Späne liegen am Boden, es riecht nach Holz, alle Gegenstände dürfen angefasst und auch ausprobiert werden.



**Bild 11:** „Das Sägewerk“

Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer wird in den Räumlichkeiten des alten Sägewerks allein schon durch die vielen Sinnesreize auf das „hier und jetzt“ gelenkt.

Die Atmosphäre des Handwerks lädt ein, aktiv und kreativ zu werden. „Späne“ dürfen fallen.



### Vorbereitung des Arbeitsraumes:

Die Paletten werden zwischen dem Inventar, auf angenehmer Arbeitshöhe platziert. Sitzgelegenheiten aus verschiedenen Gegenständen des Inventars werden um eine gestaltete Mitte mit Kerze für einen Sitzkreis arrangiert. Warmer Tee steht bereit an diesem kühlen Abend für kleine Pausen zwischen den Arbeitsschritten. Die Teilnehmer sollen sich wohlfühlen.



**Bild 12:** „Arbeitsplätze“

### Begrüßung:

Beim Ankommen der Teilnehmer werden die von ihnen mitgebrachten Sprüche und Weisheiten auf Karten geschrieben und im Raum des Sägewerks ausgelegt.

Bis zur Begrüßung in der Runde bleibt etwas Zeit, um in den Räumlichkeiten umherzugehen und aus dem Alltag anzukommen.



**Bild 13:** „Ankommen in den Räumlichkeiten des Sägewerks“

Nun begrüße ich die Teilnehmer der Gruppe in der Runde und gebe einen Ausblick auf den Ablauf des Abends. Für eine gemeinschaftliche Atmosphäre schlage ich vor, uns auf das „Du“ zu einigen. Ich weise auch darauf hin, dass Persönliches im Raum bleiben und nicht nach außen getragen werden soll und bitte um ein achtsames Miteinander.

### Vorstellungsrunde:

Bei einem Spaziergang durch die Räumlichkeiten des Sägewerks dürfen die Gegenstände und das Inventar nochmals in Ruhe betrachtet werden mit dem Auftrag: „Welcher Gegenstand spricht mich an oder hat etwas mit mir zu tun?“ Anschließend stellt sich jeder Teilnehmer mit seinem Namen und seinem gewählten Gegenstand in der Runde kurz vor.

*„Ich habe mir diese kleine Holzkugel gewählt, sie erinnern mich mit ihrem Duft an die Werkstatt meines Großvaters. In meiner Kindheit hat er mit mir dort oft gebastelt. Das war immer schön.“*, so die Worte einer Teilnehmerin.

#### Körperwahrnehmungsübung:

Ich lade dazu ein, für einige Minuten die Augen zu schließen, meiner Stimme zu folgen und imaginär durch den Körper zu wandern, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, dabei von den Zehen, Füßen und Beinen über den Rücken bis zur höchsten Stelle des Kopfes, den Körper von innen wahrzunehmen und anschließend den Atem zu beobachten, wie sich die Brust beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Zum Abschluss dieser Übung bitte ich, nach drei tiefen Atemzügen die Augen wieder zu öffnen, um wieder ganz im hier und jetzt anzukommen.

#### Gestaltungsaufgabe:

Ich erkläre kurz die Maltechnik „Acryl auf Holz“ und stelle anschließend die Gestaltungsaufgabe für die Grundierung der Paletten:

„Suche Dir einen der vorbereiteten Arbeitsplätze aus. Welche Farben sprechen Dich für die Grundierung an? Spiele mit den Farben, sie dürfen sich mischen, neben- oder übereinander liegen. Lass Deine Hände machen, beobachte das Entstehen der Farbfläche und genieße den Malprozess!“



**Bild 14:** „Spiel mit den Farben“

Anschließend leite ich zur Gestaltung des Spruches an:

„Was möchtest Du Dir sprichwörtlich auf Dein Brett schreiben?“

Möchtest Du einen Deiner mitgebrachten Sprüche gestalten, oder spricht Dich jetzt vielleicht doch ein anderer mehr an? Spüre nach! „Lettere“ ihn auf Deine Art und Weise!

Gib ihm gerne „Deine Handschrift“!



**Bild 15:** „Lettering“

**Gemeinsame Bildbetrachtung:**

Bei einer abschließenden Vernissage darf jeder „Künstler“ sein Werk der Gruppe vorstellen. Ich biete dazu folgende Fragestellung an:

„Was ist die Intention zur Wahl dieses Spruches, der Farben oder des abgebildeten Motives? Wie ist Dein Prozess des Gestaltens für Dich? Wo wird das Werk vielleicht seinen Platz bekommen?“



**Bild 16:** „Dein Leben ist jetzt“

*Andrea (53 Jahre, Name geändert) stellt ihr Palettenbild „Mein Leben ist jetzt“ mit der Aussage vor, dass sie bisher zu viel gearbeitet und „funktioniert“ habe und sich mehr Zeit für die schönen Dinge nehmen möchte. Sie wendet sich an die Jüngeren der Gruppe, diese Erkenntnis, besser als sie selbst, schon in jungen Jahren zu beherzigen.*





*Markus (52 Jahre, Name geändert) stellt sein Werk „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ vor und erzählt dabei, dass er gerne seine Arbeitsstelle wechseln würde.*

*Monate später erfahre ich von ihm, dass er nun in einer anderen Berufssparte arbeitet und es ihm dort gut gefällt.*

**Bild 17:** „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“

Die Zuhörer können noch Fragen an den jeweiligen Künstler stellen oder auch mitteilen, was ihnen an dem Kunstwerk besonders gefällt, womit sie in Resonanz gehen. Abschließend wird jedes Kunstwerk mit einem Applaus gewürdigt.

## **7. Persönliches Resümee**

Ich begann als Künstlerin meine Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie mit der Motivation, erfahren zu wollen, was Kunsttherapie ist und was sie bewirkt. Durch Erfahrungen der Methoden und deren Wirkungsweise bringt sie mich „auf meinem Herzensweg“ mir selber näher. Sie verhilft mir zu einem weiteren neuen Beruf und auch zu Möglichkeiten, diesen mit Leichtigkeit ausüben zu können. Nun ist es mir eine Freude, das Leben anderer Menschen durch kreatives Tun bereichern zu können, Klienten dabei zu begleiten, auch ihrem Herzensweg ein Stück näher zu kommen.

## **Literaturverzeichnis**

Edwards, Betty: Der Künstler in Dir, Reinbek 1987.

Leukart, Christine; Wieland, Elke; Wirtensohn-Baader: Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis, Dortmund 2003.

Zurhorst, Eva-Maria: Liebe kann alles: München 2019.

Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg 2009.

Seitz, Rudolf: Phantasie & Kreativität, München 1998.

Singer, Michael A.: Die Seele will frei sein, Berlin 2016.

Tolle, Eckhart: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Bielefeld 2000.

## **Zusammenfassung**

Der Stimme des Herzens zu folgen ist für mich und meine Arbeit als Art-Counselor zum Leitmotiv geworden. Wie die Anbindung an den inneren Wesenskern mittels kreativen Tuns gelingt und mit welcher Wirkung sich dies zeigen kann, stelle ich anhand eines Schlüsselbildes vor. Die Beschreibung eines persönlichen Prozesses der Überwindung einer Blockade untermauert die Wirkungsweise der Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie. Meine praktische Arbeit mit Erwachsenengruppen stelle ich im Allgemeinen und anhand einer Malaktion vor.

## **Biografische Notiz**

Name: Christine Liebhaber

Wohnort: Ziemetshausen

Berufsbezeichnung: Freischaffende Künstlerin, Kauffrau

LehrCounselor: Helga Klöckner, Elke Wieland

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.de  
IHP Manuskript 2305 G \* ISSN 0721 7870  
2023

