

Heike Hamsch

„Die Helfenden nicht vergessen“

Art Counseling im Gesprächskreis
für pflegende Angehörige

IHP Manuskript 2310 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Heike Hambsch

„Die Helfenden nicht vergessen“

art Counseling im Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Einsatz der „Cycles of Power“ in der Arbeit mit pflegenden Angehörigen

Gliederung:

1. Einleitung
2. Berufsfeld und Klientel
3. Voraussetzungen für kunsttherapeutische Arbeit im Gesprächskreis für pflegende Angehörige
 - 3.1 Vorbereitung
 - 3.2 Glaubenssätze
 - 3.3 Bedeutung von Glaubenssätzen
4. Counseling im Kontext pflegender Angehörige
5. Praxisbeispiele im Gesprächskreis pflegender Angehöriger
 - 5.1 Magischer Vorhang
 - 5.2 Einstiegsbild mit Ölpastellkreide
 - 5.3 Ich erinnere mich... Schreibübung
 - 5.4 Messpainting
 - 5.5 Ergänzung mit Transparentpapier
 - 5.6 Versenkung eines Symbols/Schnipsel
6. Feedback und Eigenwahrnehmung

Genderhinweis:

Um der besseren Verständlichkeit halber wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet; es steht stellvertretend für alle Geschlechter.

1. Einleitung

„Jedes Kind ist Künstler – das Problem ist, Künstler zu bleiben, wenn man erwachsen ist.“

Pablo Picasso

Dieses Sprichwort begleitet mich in meiner Arbeit, oft wird das kunsttherapeutische Counseling erstmal mit Angst betrachtet und doch ist es so wertvoll in meiner Arbeit einzusetzen.

Die pflegenden Angehörigen sind oftmals so überlagert von Sorgen und Ängsten. Kunst ist ein direkter Zugang zu der eigenen Seele. Der Klient drückt seine inneren Gedanken, Gefühle aus den Tiefen aus, alleine durch das künstlerische Mittel. Innere Themen werden sichtbar. Darauf gehe ich später nochmals tiefer ein.

In der Entwicklungslehre nach Pamela Levin (*LEVIN, Pamela: "Cycles of Power, a User's Guide to Seasons of Life", Dearfield Beach, Florida*) gibt es einen sehr praxisnahen Ansatz für einen sinnvollen Umgang mit störenden Alltagsphänomen. Sie präsentiert einen Ansatz, indem die Entwicklungsphasen des Menschen in verständlicher Sprache vorgestellt werden. Dabei gelten hauptsächlich folgende Fragestellungen als Leitlinie

- Was hat dem zu beratenden Menschen in einer bestimmten Lebensphase am meisten gefehlt?
- Welche Fähigkeiten und Kräfte wollen heute gestärkt werden, damit alte Wunden heilen können und den aktuellen Entwicklungsaufgaben nicht wie Steine im Weg liegen?

In der Entwicklungslehre nach Pamela Levin sind es die kleinen Schritte der Neustrukturierung.

Auch Eugene T. Gendlin (*Focusing Artikel*) hat für mich ein paar grundlegende Sätze geschrieben.

Ein Lernprozess zur Veränderung beginnt mit der Entscheidung, sich von alten Mustern zu verabschieden. Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige bedeutet es, daran teilzunehmen. Es gilt, die Entscheidung sich zu öffnen und das, was angeboten wird, anzunehmen.

Nach der Erlaubnis zu suchen, die das Vorhaben dieser Verabschiedung leichter ermöglichen kann. (*Zum Beispiel: „Ich nehme mir wirklich mal eine Auszeit, ohne schlechtes Gewissen“*)

Diese Erlaubnisse werden dann aufgeschrieben und laut vorgelesen. Nur so kann kognitiv überprüft und emotional im Körper nachgespürt werden. Bis ein deutliches JA zu spüren ist.

Und jetzt beginnen wir damit, das nicht funktionale Denken, Fühlen und Handeln umzuprogrammieren – dies auf analogen Ebenen, rational-kognitiv und spielerisch sich erprobend. Jeder neue Schritt wird überprüft, im eigenen Körper nachgespürt und in der Gruppe ein Feedback eingeholt. Zweifel, als ungut erlebte Emotion, über Entscheidungen und Rückschritte, werden als wichtiger Teil des Veränderungsprozesses konnotiert, denn neue Muster brauchen Zeit zur Festigung.

2. Berufsfeld und Klientel

In meiner Arbeit als Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt der Pflegekassen und des Landkreises Bad Dürkheim (*eine Kooperation des Landes Rheinland-Pfalz*), habe ich in den letzten Jahren ein besonderes Augenmerk auf die pflegenden Angehörigen gelegt.

Diese sind immer noch der größte Pflegedienst Deutschlands und besonders die drei vergangenen Pandemie-Jahre (2020-2023) haben bei vielen dieser Menschen ihre Spuren hinterlassen. Pflegende Angehörige standen in dieser Zeit oft vor besonderen Herausforderungen.

Wie kann man jemandem nah sein, wenn es Besuchsverbote gibt?

Angehörige zu pflegen, bedeutet oft angebinden zu sein - rund um die Uhr, die Verantwortung und Sorge für die Pflegebedürftigen zu haben. Und was passiert, wenn ich selbst an Covid erkrankte? Wer kümmert sich dann um ihn?

Die unterbrochene Nachtruhe, immer funktionieren zu müssen und eigene Wünsche zurückzustellen.

Frau Dr. Alexandra Wuttke- Linnemann hat den Stresspegel pflegender Angehörige untersucht. Hier wird deutlich, dass bei dem pflegenden Angehörigen der Stresspegel immer gleich sehr hoch ist. Daraus folgt, dass pflegende Angehörige vergessen, wie es sich anfühlt weniger Stress oder in einer Ruhephase zu sein. Sie verlernen es zu fühlen, entspannt zu sein. Das transaktionelle Stressmodell von Lazarus sagt: „Stress ist die subjektive Bewertung in einer für einen wichtigen Situation keine ausreichenden Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben.“

(„Es geht ja noch.“ Stresserleben und Resilienz bei pflegenden Angehörigen, Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann)

Und daran möchte ich in meiner Arbeit mit den pflegenden Angehörigen arbeiten.

Einmal im Monat biete ich den Gesprächskreis für pflegende Angehörige an und seit zwei Jahren mit den Methoden aus der Kunst -und Gestaltungstherapie. Die Gruppe besteht aus 6 Teilnehmern die sehr regelmäßig die Gruppe besuchen und hier nach eigener Aussage ihre Oase finden.

Ich habe mich an der Entwicklungsspirale Cycles of Power nach Pamela Levin orientiert.



Bild 1
„Spirale“

Hier konnte ich bei meinen Teilnehmern den Entwicklungsverlauf anwenden, der im Uhrzeigersinn in der Spirale vom SEIN bis hin ins Erwachsenen Leben (*ab RECYCLING*) verläuft.

Stress, Konflikte und Probleme führen zu regressivem Verhalten. Es tut gut zu wissen, dass es in einer unterstützenden Umgebung, auch als Erwachsener möglich ist, die Entwicklungsschritte nochmals neu zu gehen.

3. Voraussetzungen für kunsttherapeutische Arbeit im Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Für die Teilnehmer des Gesprächskreises ist es wertvoll, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, zu wissen und zu spüren, nicht als Einziger von einer schwierigen Situation betroffen zu sein. Dies hat eine entlastende Wirkung. Die Kunst und Gestaltungstherapeutischen Methoden bewirken, dass die Resilienz (*psychische Widerstandskraft*) gestärkt wird und im Alltag kleine Oasen geschaffen werden. Die Eigeninitiative und das Selbstbewusstsein zu stärken, um den Alltag zu bewältigen.

3.1 Vorbereitung

Damit sich die Menschen in der Gruppe sicher fühlen, ist immer wieder wichtig, zuerst mit ihnen allein in Kontakt zu treten. Wie ich schon in meiner Einleitung erwähnt habe, besteht oftmals Berührungsangst mit dem Thema Malen.

Beim ersten Telefonat oder in der Beratung im Pflegestützpunkt versuche ich, hier einen niedrighwelligen Zugang und eine Vertrauensbasis zu schaffen. Erstmal durch aktives Zuhören und mit der Erlaubnis, einfach mal reinzuznuppern.

Beim Gruppentreffen ist es wichtig nochmals zu betonen, dass hier „der geschützte Raum ist“ und wir vertrauensvoll mit allen Lebensgeschichten umgehen.

3.2 Glaubenssätze

In meiner Arbeit arbeite ich gerne mit Glaubenssätzen. Denn pflegende Angehörige haben sehr oft den Glaubenssatz: „Nur wenn ich selbst meinen Mann/Frau pflege, ist es gut, nur ich kann es am besten.“ Hier geht es nicht mehr darum, welche Möglichkeiten es zur Entlastung in Form von Diensten, Freunden, Familie und Nachbarn gibt, sondern es geht darum, „Was steht denn dahinter?“, um erstmal bewusst zu machen, „Warum habe ich dieses Denkmuster?“

„Was dahintersteht“ ist sehr oft ein Glaubenssatz, eine bestimmte Überzeugung, die uns nicht bewusst ist, aber große Wirkung auf unser Tun hat. Hier steht oft der Glaubenssatz: „Sei perfekt“, führt aber auch dazu, dass das Problem „Überlastung“ sich nicht lösen lässt.

Das Sammeln von Sprichwörtern in der Gruppe, führt zu einem Gemeinschaftsgefühl. Beispiele von bestimmten Sprichworten, die genauso gehört wurden.

Wie z.B. „Sei lieb und adrett“, „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst“ oder „Unter jedem Dach ein Ach“.

Kennzeichnend für Glaubenssätze sind Vorstellungen, die wir in der Regel zumeist unbewusst als Tatsache bzw. als unbewusste Realität ansehen und die uns als Landkarte dienen, an der wir uns orientieren. Es sind Denkmuster, jeder von uns hat ein individuelles Glaubenssatzsystem. Glaubenssätze können limitierend oder auch motivierend und antreiben sein.

M. Gudacker schrieb in seiner Definition: „Glaubenssätze sind damit für mich in einem formulierten Satz zusammengefasste, zumeist generalisierende, automatisch wirkende, unbewusste Gedanken in Form von Überzeugungen, die unser Fühlen, Denken, Beurteilen, Bewerten, Entscheiden und unser Handeln beeinflussen. Bei den Überzeugungen handelt es sich um etwas, was für uns wahr ist und unserer eigenen subjektiven Wirklichkeit entspricht.“ (*M. Gudacker: Achtung Glaubenssatz*)

3.3 Bedeutung von Glaubenssätzen

Glaubenssätze können antreibend wirken, indem sie pflegende Angehörige unbewusst mehr oder weniger stark dazu zwingen, noch aktiver zu werden, um der Aussage des Glaubenssatzes gerecht zu werden. Diese antreibende Wirkung kann noch mehr Stress hervorrufen. Noch mehr angebunden sein Tag und Nacht und sich bis zur Erschöpfung zu verausgaben.

Viele Glaubenssätze der pflegenden Angehörigen bestimmen und beeinflussen die Denkweise zu Themen wie Einstellungen und der Partnerschaft. „Er wird immer wieder in der gleichen Art und Weise denken und handeln.“ „Wenn er diese Denkmuster nicht durchschaut, ist er blind für andere Handlungsoptionen.“

Glaubenssätze können allerdings auch den Energieaufwand für Einschätzungen reduzieren, weil die Muster automatisch ablaufen. Sie ermöglichen rasche Handlungen und Bewertungen, ohne dass man lange nachdenken muss. Sie bieten Orientierung und Stabilität im eigenen Handeln.

Da solche Glaubenssätze oftmals mehr oder weniger unbewusst sind, war es mir wichtig, sie in der Gruppe zu erarbeiten, um dann mit der Gruppe die nächsten Schritte zu gehen und sich passende Erlaubnisse zu geben.

4. Counseling im Kontext pflegender Angehöriger

Der Gesprächskreis pflegender Angehöriger trifft sich einmal im Monat und bietet einen sachlichen Austausch auf der kognitiven Ebene. Auf der emotionalen Ebene erfahren sie Empathie und Verstehen. Diese Form des mitfühlenden Verständnisses fehlt häufig bei Nichtbetroffenen in der Familie, bei Bekannten und im Freundeskreis. Das Angebot des Gesprächskreises wird im Besonderen in kritischen Lebenssituationen genutzt. Die Einbindung neuer Teilnehmer muss geregelt sein, damit die Gruppenstruktur den Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht wird.

Die Gruppe befindet sich im stetigen Wandel und es ist wichtig von Zeit zu Zeit zu reflektieren, „Wo steht der Einzelne?“, „Welche Bedürfnisse hat die Gruppe?“ und „Ist das Ziel noch richtig?“ In meiner Gruppe war das Ziel Leichtigkeit und die Zeit der Oase definiert.

Für meine Arbeit als Counselor machte ich mir nochmals meine Aufgabe bewusst. Counseling kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet Beratung. Der Begriff kann inhaltlich im Deutschen beispielsweise mit „Beratungspädagogik“ oder „Pädagogisch-therapeutische Beratung“ übersetzt werden. Hinter den verschiedenen Begriffen steckt eine zielgerichtete und sinnvoll organisierte Lernform zur Bearbeitung von persönlichen und beruflichen Konflikten sowie zum Finden von Lösungen. Diese Lernform kommt unter anderem in den Feldern der Beratung zwischenmenschlicher Konflikte und existentieller Lebenskrisen zur Anwendung und dient damit der Gesundheitshaltung des Menschen.“ (LUMMA Klaus: *Humanistische Psychologie COUNSELING, Theorie und Praxis*, S.5)

Ich unterstütze den beratenden Austausch. Für mich als Counselor ist die Wertschätzung und Akzeptanz des Anderen eine wesentliche Voraussetzung.

In Carl R. Rogers' "Menschenbild" (ROGERS, Carl R.: *„Therapeut und Klient-Grundlagen der Gesprächspsychotherapie“*, 1977 Kindler Verlag GmbH München) wird jeder Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, Bildung, Sprache, seines Aussehens und seines Verhaltens, akzeptiert und die Achtung seiner Menschenwürde eingeräumt. Der Mensch soll sich in der Äußerung seiner Gefühls- und Gedankenwelt angenommen und akzeptiert fühlen. Ein weiteres ist die Empathie, das einführende Verstehen. Das einführende Verstehen ist der Versuch, dem Unterstützung suchenden Menschen möglichst in seine innere Welt zu folgen, und diese konkret und ohne Wertung wahrzunehmen sowie wiederzugeben. Eine dritte Grundhaltung ist die Kongruenz, die Echtheit oder auch Wahrhaftigkeit gegenüber Klienten. Nur wenn ich mir meiner Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst bin und mich dem Gegenüber, dem Gesprächspartner offen und aufrichtig verhalte, kann ich bei ihm und seinen Sorgen sein. (ROGERS, Carl R. *„Therapeut und Klient-Grundlagen der Gesprächspsychotherapie“*, 1977 Kindler Verlag GmbH München)

Persönlich wichtig für mich war und ist es, all diese Entwicklungen erstmal in der Selbsterfahrung in meiner Ausbildung als Counselor durchlebt zu haben, um meine eigenen Glaubenssätze zu kennen und meine eigene Entwicklungsspirale durchlebt zu haben. Durch das eigene Fühlen, das Zusammenfassen meiner Bedürfnisse und das Wissen über lebenslanges Lernen macht dieses abstrakte Thema erfahrbar, verbalisier- und vermittelbar.

5. Praxisbeispiele im Gesprächskreis pflegender Angehöriger

Für mich wurde klar, dass ich den Gesprächskreis für pflegende Angehörige in dem Cycles „SEIN“ und „TUN“ stattfinden lassen wollte.

Die ersten Male, als ich mit meinen Teilnehmern kunst- und gestaltungstherapeutisch arbeitete, versuchte ich, ihnen vorab die Angst vor dem Malen zu nehmen. Ich versuchte, sie davon zu überzeugen, dass das Malen auch ohne künstlerische Fähigkeiten im Alltag stärken kann. Für mich ist Kunst ein sofortiger Zugang zur Seele.

Der Gesprächskreis findet immer in der gleichen Räumlichkeit statt - es ist ein großer, heller Besprechungsraum. Dieser ist schlicht eingerichtet, er ist modern, hell und für den Gesprächskreis ist eine Zeit von 2 Stunden eingeplant. Meist sind es 5 bis 6 Teilnehmer.

Der Gesprächskreis wird von mir aktiv geleitet. Ich bereite jeden Abend vor, jedoch halte ich nicht starr an meinem Skript fest, denn oftmals merke ich erst in der Feldpflege was gebraucht wird. Manchmal lege ich gemeinsam mit den Teilnehmern einen Monat vorab schon fest, was wir gemeinsam erarbeiten möchten.

5.1 Magischer Vorhang

Zuerst starten wir mit dem magischen Vorhang. Da es vorher schon einen Gesprächskreis gab, den ich ihn übernommen hatte, wollte ich visualisieren, dass nun etwas Neues startet.



Bild 2
„Magischer Vorhang“

Ein neuer Abschnitt begann und ich begrüßte die Teilnehmenden per Namen.

Nochmals wurde der Rahmen und das Miteinander besprochen. Ich verwende hier einige Regeln aus der Kommunikationslehre und der TZI (Themenzentrierte Interaktion) (LANGMAACK, Barbara: *„Einführung in die Themenzentrierte Interaktion“*, 2001 Beltz Verlag Weinheim und Basel)

Die Feldpflege, „Was war im Dazwischen?“, ist hilfreich, weil jeder Teilnehmer die aktuellen Befindlichkeiten, Wünsche und Themen vorbringen kann. Wenn neue Teilnehmer in die Gruppe kommen, wird diese Runde gleichzeitig zur gegenseitigen Vorstellung genutzt.

Regeln für die Gruppe sind z.B.: Ich gebe nichts an Außenstehende weiter, ich übernehme die Verantwortung für mich selbst und gebe nur das preis, was ich möchte, ich spreche nur in Ich-Botschaften, nicht von „man“ oder „wir“ und falle anderen nicht ins Wort und höre aufmerksam zu. Vertrauen wird gebildet, die eigene Wertschätzung und die der Anderen werden gefördert und intensive und auch sehr persönliche Gespräche werden möglich.

Die Mitte habe ich mit einem Frühlingsgruß und den stärkenden Frauen gestaltet.



Bild 3
 „Stärkende Frauen“

Hier fordere ich die Teilnehmer auf, sich mit einer dieser Frauen zu verbinden, die sie spontan anspricht und dieses Bild zur Seite zu nehmen. Die Auswahl der Frauen, war von meiner Seite intuitiv, sie stammen aus verschiedenen Bereichen des Öffentlichen Lebens. Diese Frau ist für heute oder solange sie möchten ihre Partnerin, die ihr stärkend zur Seite steht.

In einem Blitzlicht lade ich die Teilnehmer ein, kurz zu sagen, wen sie sich ausgesucht haben und welche Eigenschaft sie gerade besonders für diesen Abend und für ihre momentane Lebensphase brauchen können.

5.2 Einstiegsbild mit Ölpastellkreide

Danach lasse ich sie ein Bild malen, versuche Ängste zu nehmen, auch nur Farbenspiele können gemalt werden. Dafür haben sie 20 Minuten Zeit. Fragen begleiten sie während des Malens:

Wie geht es mir?

Was fühle ich?

Ich merke wie nach und nach jeder vertieft in sein Malen ist.

Dafür brauche ich Ölpastellkreide und einen DIN A4 Block.

Anhand dieses Bildes möchte ich gerne die Gefühlslage von Frau K-W erklären.

Als starke Frau hatte sie sich „Annalena Baerbock“ ausgewählt:

Hierzu sagte sie:

„Auch wenn sie es ihr nicht zugetraut hat, füllt sie ihr Amt gut aus. Einfach sich trauen, etwas wagen zu wachsen an der Aufgabe.“



Bild 4

„Fische“

Frau K-W erklärte den Gruppenteilnehmern, dass das Bild einfach so entstanden ist. Es ist aus ihr herausgeflossen. Es zeigt, wie sie manchmal einfach gerne abtauchen möchte. Eintauchen in die Welt der bunten Fische, die mit Leichtigkeit durch das Wasser gleiten und nur im warmen Wasser sich schwerelos bewegen. Einem Aquarium, einem geschützten Raum, fort von der Belastung mit ihrem Mann, der an Alzheimer erkrankt ist und sich immer weiter weg von ihrem Partner entwickelt, der er einmal war. Das fiel ihr am schwersten, keinen Partner mehr zu haben mit dem sie sich austauschen kann.

Die Gruppenteilnehmer stellen rund um ihre Bilder vor.

Danach legen sie die Bilder für den Moment weg, denn ich werde sie später nochmals aufgreifen.

Mir ist wichtig, die Teilnehmer nicht zu überfordern und ihnen immer Zeit zur Entspannung zu geben. Oft waren sie sehr überrascht, so viel über ihre Situation in diesem geschützten Raum preiszugeben.

5.3 Ich erinnere mich...Schreibübung

Bei einer den nächsten Sitzungen haben wir uns den Glaubenssätzen gewidmet,

„Was hat mich geprägt?“

Welche Sätze haben mich in der Kindheit und Jugend begleitet?

Und welche Erlaubnisse darf ich mir geben?

„Unbewusstes braucht das Licht des Bewusstseins. Bewusstsein braucht die Energie des Unbewussten. Schreiben erlaubt diesen Austausch.“

Marion Godman

Für den Eingang wählte ich eine Meditation, die zur körperlichen und geistigen Entspannung führte, dazu ließ ich leise Meditationsmusik laufen. Um das Abschalten und Einlassen auf meine Worte leichter zu machen.

Im Anschluss daran machte ich die Schreibübung: „Ich erinnere mich...“

Nach der Vorlage von Joe Brainard (*Joe Brainard: „Ich erinnere mich“*).

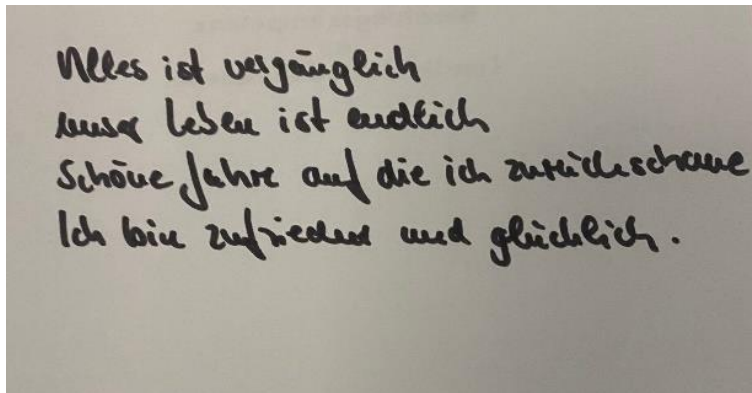
Um den Teilnehmern die Möglichkeit zu schaffen, sich mit der Vergangenheit zu verbinden. Und einfach loszuschreiben, was Ihnen in den Kopf kommt. Bezug auf Punkte in Leben zu nehmen, die da sind.

Hier entsteht eine große Kraft, die von allen Gefühlen begleitet sein kann.

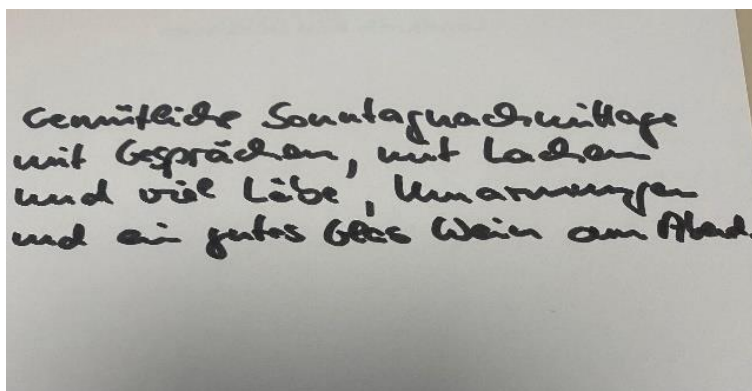
Ich verzichte darauf den ganzen Text vorlesen zu lassen.

Ohne diesen Text vorzulesen, sollen die Teilnehmer ihn nun zu einem Vierzeiler verdichten. Hier beginnt schon die Verarbeitung, in der Verdichtung des Textes.

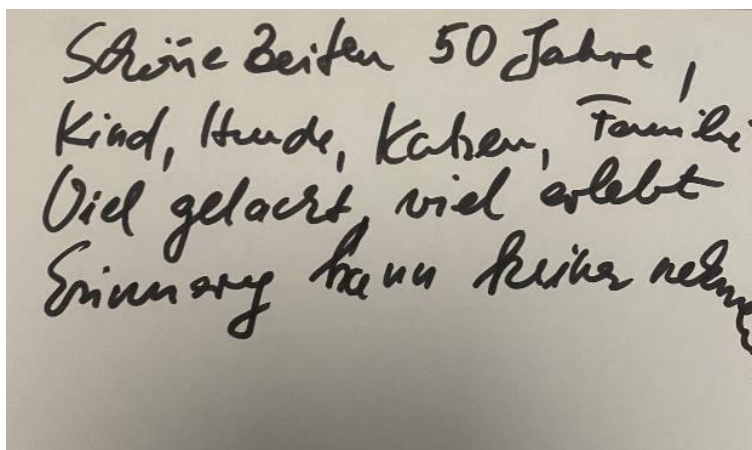
Nun dürfen die Teilnehmer ihren Vierzeiler vorlesen.



Alles ist vergänglich
meine Leben ist endlich
Schöne Jahre auf die ich zurück schaue
Ich bin zufrieden und glücklich.



Gemütliche Sonntagsnachmittage
mit Gesprächen, mit Lachen
und viel Liebe, Umarmungen
und ein gutes Glas Wein am Abend.



Schöne Zeiten 50 Jahre,
Kind, Hunde, Katzen, Familie
Viel gelacht, viel erlebt
Erinnerung kann keine nehmen.

Bild 5/6/7

„Verdichtungen“

Ein neuer Text ist entstanden, der die Essenz des Schreibens bedeutet. Es wird deutlich, dass die sehr belasteten Gesprächsteilnehmer, nur positive Dinge in der Verdichtung des Textes aufgeschrieben haben. Sie erinnern sich an positive Ereignisse und können dies, in ihren jetzigen Alltag übernehmen.

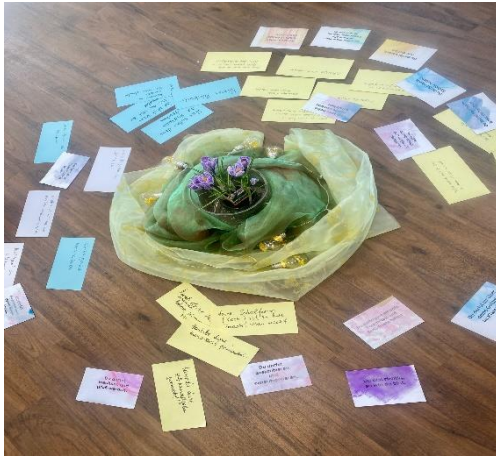


Bild 8
„Mitte Glaubenssätze und Erlaubnisse“

5.4 Messpainting

Ein Experiment für mich war das „Messpainting“, da die pflegenden Angehörigen bisher wenig mit dem Thema Kunst und Malen in Berührung kamen oder es schon sehr lange her ist. Es wird in einer schnellen Geschwindigkeit gemalt, sodass nach zwei Minuten ein neues Bild entsteht. Am Ende des Arbeitsprozesses sollen etwa 10 Bilder entstanden sein. Aufgabe ist es, 80 Prozent des Zeitungspapieres zu bedecken. Am Anfang sage ich die Zeit an, wann das Bild weggelegt wird und wann ein neues bearbeitet wird. Ziel ist es jedoch, dass jeder seinen eigenen Rhythmus in der Geschwindigkeit findet und dabei Entspannung und Befreiung spürt. Durch das bedruckte Papier nimmt es die Angst, etwas nicht gut oder falsch zu malen. Oftmals macht ein weißes Papier Angst. Die Teilnehmer richten sich ihren Malplatz ein und nutzen einen dicken Pinsel. Am Anfang gebe ich ihnen die 2 Minuten an, das geht dreimal so, dann sind sie vertieft in ihr eigenes Malen und in ihre Welt.



Bild 9/10
„Messpainting“

Nach dieser Einheit gab es eine Feedbackrunde, in der jeder Teilnehmer sagte, wie es ihm ging, und wie er dieses Malen empfand. Leitfragen waren: „Wo bin ich frei?“ Danach gehen wir – wie in einer Vernissage - durch den Raum voller Bilder, jeder Teilnehmer erklärte seine Gefühle beim Entstehen der Bilder. Die Bilder wurden von mir getrocknet und bei dem nächsten Termin mitgebracht.



Bild 11

„Mitte mit Karten“

Jeder Teilnehmer darf zu Beginn eine Karte ziehen. Eine kurze Einstiegsrunde:
„Wie bin ich hier?“
„Welche Karte habe ich gezogen, was hat sie gerade jetzt mit mir zu tun?“

In dieser Einheit ging es mir darum, dass die Teilnehmer sich mit den Werten auseinandersetzen, die sie persönlich leiten. Hierzu gab es eine Einstiegsübung.

Das Clustern, frei weg von Zwängen, Gedanken freien Lauf zu lassen, welche Werte sind mir wichtig, was kommt spontan. Danach sollten sie nochmals schauen, welchen Wert sie zurzeit leben möchten. Es folgt eine kleine Feedbackrunde, „Warum und was ist in der Zeit dazwischen passiert?“ „Warum ist dieses Gefühl gerade so ausgeprägt?“

5.5 Ergänzung mit Transparentpapier

Nun sollen sich die Gesprächsteilnehmer ein Bild aus dem „Messpainting“ auswählen, was sie spontan mit diesem Wert assoziieren. Danach sollen sie mit Pergamentpapier ergänzen, was fehlt.

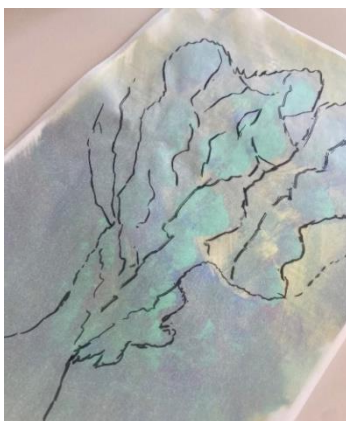


Bild 12/13

„Ergänzung“

Nun lade ich ein die Teilnehmer ihr Bild und ihre Ergänzung vorzustellen. Hier wurde nochmals bewusst, wie wichtig Erlaubnisse für die jetzige Situation sind und wie wichtig es ist, dies auch von der Gruppe zu erfahren und es umzusetzen. Gerade weil sie in ihrem Pflegealltag so viel Druck von den zu pflegenden Angehörigen und dem familiären Umfeld bekommen, bewusst und unbewusst.

5.6 Verschenken eines Symbols/Schnipsel

Zum Abschluss fordere ich die Teilnehmer auf, einen Schnipsel oder ein Symbol zu zeichnen, welches den rechten Sitznachbar beschreibt. Dann übergibt er ihn dem anderen und begründet mit persönlichen Worten in einem Zweiergespräch, warum er ihn so sieht. Hier wird nochmals die Wertschätzung zu jedem Einzelnen sehr deutlich. Eine sehr niedrigschwellige Methode, die leicht von der Hand geht, aber große Wirkung zeigt. Danach arrangieren die Teilnehmer ihre Werke und es folgt die Abschlussrunde für den Abend, mit den Fragen:

„Was sagt mein Bild aus?“

„Wie geht es mir jetzt?“

„Was nehme ich mit?“

„Was lasse ich hier?“

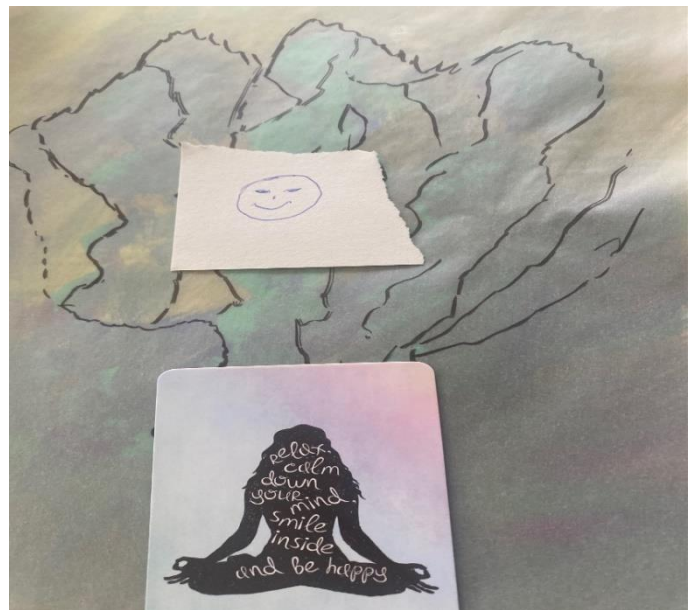


Bild 14/15

„Mit Symbol und Karte“

Beide Teilnehmer haben den Wert „Entspannung“, den sie leben möchten, gewählt. Hier wurde nochmals deutlich, wie unterschiedlich sie für sich selbst diesen Wert interpretiert haben und wie wichtig ihnen dieser ist. Die eine Teilnehmerin nahm nach diesem Setting sogar eine Woche Auszeit am Meer und berichtete danach in der Gruppe. Für die anderen Teilnehmer war der Schnipsel der Anker, den sie in ihrem Geldbeutel trägt und sie daran erinnert, die Dinge mit Humor zu nehmen.

6. Feedback und Eigenwahrnehmung

Als ich den Gesprächskreis pflegender Angehöriger übernommen habe, war es ein Treffen zum Austauschen. Oftmals blieben die Besucher in ihrer negativen Spirale hängen, konnten über sich und die Situation reden, aber ich hatte häufig das Gefühl, dass die „Schwere“ stehen blieb. Mir war nochmals der Neuanfang wichtig und diesen nicht nur zu beginnen, sondern ihn auch mit dem magischen Vorhang zu demonstrieren und jeden Einzelnen abzuholen. Wir beginnen etwas Neues, wir lassen uns alle auf das Abenteuer kunst- und gestaltungstherapeutisch zu arbeiten, ein. Es war mir wichtig, durch Aufschreiben und Wiederholen, die Kommunikationsregeln und die Schweigepflicht hervorzuheben sowie den sicheren Rahmen zu gestalten, besonders, wenn jemand neu in der Gruppe war. Der Grundpfeiler waren die „Cycles of Power“ von Pamela Levin. Hier waren wir zuerst nur in den Cycles „SEIN“ und „TUN“. Es war mir wichtig, dass die Teilnehmer zuerst Entspannungszustände wieder erlernen und durch die Methoden an Kraft gewinnen in ihrem Alltag. Tag und Nacht immer eingebunden zu sein hinterlässt Spuren. Trotzdem war ich überrascht, wie sehr sich die meisten darauf einlassen konnten und sich auch hinterfragten.

Wichtig war immer wieder, sich auf die Einzelnen einlassen zu können, jedoch auch die Zeit im Auge zu behalten, sodass jeder seine eigene Zeit hatte. Ein wichtiges Element waren die Glaubenssätze, sie erst einmal herauszuarbeiten, „Was treibt mich denn an?“ und „Welche Erlaubnisse kann ich mir geben?“ Nochmals das Aufschreiben in Ich-Form verstärkte die eigene Identifikation mit den Erlaubnissätzen. Eine weitere Herausforderung war, dass es sich um eine offene Gruppe handelte und immer wieder neue Interessierte hospitierten. Wer sich mit sich und den anderen auseinandersetzen wollte blieb, die anderen entschieden sich, nicht mehr dabei sein zu wollen. Jede Einheit schloss ich mit einer Feedbackrunde ab und trotz dessen, dass Kunst erstmal eine Hürde war, wünschten sich die Teilnehmer sie immer mehr. Dies äußerten sie auch in der Abschlussrunde. Trotz eines Konzeptes für jeden einzelnen Gruppenabend, war es wichtig, mich immer flexibel an die gerade vorhandenen Themen anzupassen. Hierfür ist es sehr erleichternd den eigenen „Methodenkoffer“ an der Hand zu haben. Ich bin immer wieder berührt und begeistert, was diese Arbeit bewirken kann.

Kunst ist der direkte Zugang zur Seele, und das war immer wieder spürbar. Ausdrucksmöglichkeiten über Malen unter Abwesenheit von Leistungsdruck, schaffen Momente, in der sich Klienten klar darüber werden, welche inneren Prozesse von Bedeutung sein können. Positive Wertschätzung, und emotionale Wärme sind die Grundpfeiler meiner Counselor-Haltung. Eine tiefe Achtung vor dem anderen Menschen zu haben, bedeutet keinesfalls die Billigung aller seiner Einstellungen und Handlungen. Ich gebe keine Ratschläge oder Empfehlungen und ich differenziere zwischen ihrem Wert als Mensch und der Bewertung der Handlungen der Gesprächsteilnehmer, die daraufhin mehr Achtung und Akzeptanz entwickeln können.

Literatur

BRAINHARD, Joe (2019): Ich erinnere mich, Berlin (*Walde + Graf Verlag GmbH*).

GENDLIN, T. Eugene (2023): Focusing Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 14. Auflage (*Rowohlt*).

GESCHKE, K., WUTTKE-LINNEMANN, A., FELLGIEBEL, A. (2020): Pflegende Angehörige im Fokus, *Neurotransmitter*. Andernach, Zentrum für psychische Gesundheit, 31 (7-8), 24-27. Hier ist eine Übersicht zu den Belastungen von pflegenden Angehörigen zu finden (*PiA*).

LEVIN, Pamela (1988): Cycles of Power, a User`s Guide to seven Seasons of Life, Dearfiled Beach, Florida (*Health-Communications Inc*).

LUMMA, Klaus (1999): Humanistische Psychologie Counseling Theorie und Praxis der Beratungspädagogik, Sonderausgabe 1/99, (*IHP Bücherdienst*).

LUMMA, Klaus, MICHELS, Brigitte, LUMMA, Dagmar (2009): Quellen der Gestaltungskraft, (*Windmühle*).

RICKERT, Regula (2015): Lehrbuch der Kunst Therapie, 3. Auflage (*param*).

ROGERS, Carl R. (1977): Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie, München (*Kindler Verlag GmbH*).

Zusammenfassung

In dieser Arbeit widmete ich mich der Zielgruppe pflegender Angehöriger. Diese sind oftmals rund um die Uhr angebunden, überlagert von Sorgen, Ängsten und Überlastungen. Kunst- und Gestaltungstherapeutisches Counseling im Gesprächskreis pflegender Angehöriger unterstützt die Bewältigung von Krisensituationen und fördert die persönliche Weiterentwicklung.

Kunst ist der direkte Zugang zur Seele, in Kombination mit der Entwicklungsspirale nach Pamela Levin und der Orientierung, sich auf die eigenen Erlaubnisse einzulassen. Seine eigenen Glaubenssätze zu kennen und zu hinterfragen ist eine wichtige Erkenntnis, um sich neu zu orientieren und resilient zu bleiben.

Kunst- und Gestaltungstherapeutisches Counseling in Gesprächskreisen pflegender Angehöriger zu nutzen ist im Bereich Selbstfürsorge ein wichtiger Schritt.

Biografische Notiz

Name: Heike Hambsch
Wohnort: Bad Dürkheim
Berufsbezeichnung: Pflegeberaterin
Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor: Babara Funk, Dr. Klaus Lumma
LehrTrainer: Ulrike Winter, Uta Stinshoff,
Hella Janssen-Hack, Irene Treutlein



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2310 G * ISSN 0721 7870
2023

