

Mirjam Pézsa

Durch das „Tor des Körpers“ – artCounseling im Dialog mit Herz und Hirn

Wegweiser für körpersensible
Veränderungsprozesse mit Elementen der
Kunst- und Gestaltungstherapie als Einladung
zum „analogen Ankommen“

IHP Manuskript 2510 G * ISSN 0721 7870



Mirjam Pézsa

Durch das ‚Tor des Körpers‘ - artCounseling im Dialog mit Herz und Hirn

**Wegweiser für körpersensible Veränderungsprozesse
mit Elementen der Kunst- und Gestaltungstherapie als
Einladung zum ‚analogen Ankommen‘**

Genderhinweis:

Um die Lesbarkeit dieser Arbeit zu erleichtern, wird das generische Maskulinum verwendet.

Es bezieht sich ausdrücklich auf alle Geschlechter. Die Wahl dieser Form dient der sprachlichen Vereinfachung und stellt keine Wertung oder Diskriminierung dar.

Gliederung:

1. Einleitung - Der Körper als Einladung zum ‚analogen Ankommen‘
2. Motivation - Körperspuren und Kreativität im artCounseling
 - 2.1. Die Kraft der Bilder
3. Wegrennen und Ankommen – artCounseling im Feuer der Neuronen
 - 3.1. Emotionales Erfahrungsgedächtnis - Die Hypothese der Somatischen Marker
 - 3.2. ‚Ich bin dann mal weg!‘ - Wenn der Sympathikus zur Flucht ruft
 - 3.3. Mit Herz und Hirn - Eine Kohärenz, die gut tut
4. Eine Forschungsreise durch das ‚Tor des Körpers‘ - artCounseling in der Praxis
 - 4.1. Die volle Palette – Möglichkeiten und Materialien
 - 4.2. Hand in Hand mit dem eigenen Körper - Kernfragen und Katalysatoren im körpersensiblen artCounseling
 - 4.3. Losgehen und Ankommen und die Angst vor beidem
 - 4.4. Verbunden mit der Stimme des Körpers als Wegweiser - Erste neue Schritte
5. Fazit und Ausblick
6. Literaturverzeichnis

1. Einleitung - Der Körper als Einladung zum ‚analogen Ankommen‘

*"Der Körper ist der Ort, an dem sich das Leben in der Gegenwart manifestiert.
Wenn wir lernen, auf ihn zu hören, können wir das Leben in seiner vollen Tiefe erleben."*¹

Es ist naheliegend, dass viele Menschen die aktuelle Zeitqualität durch politische Geschehen sowie durch digital geprägte Kommunikationsweisen als sehr herausfordernd erleben. Viele fühlen sich im Kontakt zu sich selbst sowie in ihren Beziehungen zu anderen ‚aufgewühlt‘, haltlos und oft unverbunden. Hinzukommt, dass die vielen multiplen, vom Konsum sozialer Medien geprägten Entscheidungen dauernd Reize und Angebote zu vermitteln scheinen, die ein Leben ohne das latente Gefühl, ‚etwas zu verpassen‘, d.h. ‚analog‘ und ‚mit gutem Gefühl‘, kaum noch möglich zu machen scheinen. Eine Verbindung zu sich selbst sowie zu einem anderen Menschen ist für die *„innere Balance zwischen Körper und Geist als Schlüssel zu wahrer Resilienz“*² jedoch unerlässlich. Dass der eigene Körper³ das im wahrsten Sinne Naheliegendste ist, um Kontakt zu sich selbst (*und zu anderen*) aufnehmen zu können, ist durch die Lehren vieler Schulen und Ansätze bekannt. Aber sind wir in diesem Bewusstsein präsent? Erlaubt unsere durch Zeitoptimierung geprägte Kultur dies überhaupt noch? Achten wir auf unsere Körpersensationen als Taktgeber für die Beziehungsgestaltung? Und nehmen wir die sichtbaren Körperzeichen des anderen überhaupt noch wahr? Oder gleiten wir weg, immer wieder, in einen funktionierenden Modus für die verschiedenen Rollen, die wir einzunehmen haben? Doch verlangt nicht gerade die Arbeit mit anderen Menschen einen Schulterschluss mit dem eigenen Körper? Und ist es nicht gerade auch Aufgabe des Counselors, die Körpersignale des anderen hör- und sichtbar zu machen? Und sich der eigenen bewusst zu sein? Während wir alle einer Flut medialer Reize ausgesetzt sind und es nebst immer schrecklicheren Nachrichten aus dem Weltgeschehen mehr und mehr Angebote für immer ‚natürlichere‘ Longevity-Strategien⁴ gibt, wird die ‚naturgegebene‘ Selbstzuwendung dagegen zynischerweise in immer abstraktere, gut verkaufbare Begriffe gehüllt - das Naheliegendste scheint in die Ferne zu rücken: der eigene Körper, dessen Sprache und Vokabular zu erinnern und zu erlernen lohnt. Es begeistert mich, die Weisheit des eigenen Körpers als Schatz und Ressource für Menschen in körpersensiblen Entwicklungsprozessen im artCounseling zu ‚bergen‘.

2. Motivation - Körperspuren und Kreativität im artCounseling

„Eine gewonnene Diskussion ist eine verlorene Einladung.“ – Martin Buber⁵

Mich bewegt die Hypothese, dass eine sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber zugewandte und ‚zuhörende‘ Haltung einen respektvollen und achtsamen Blick auch auf andere Menschen zur Folge hat - quasi als logische Konsequenz. Denn wie sollte ich einen achtsamen Blick auf mich selbst einnehmen, und diesen nicht ebenso auch auf andere richten?

¹ Kabat-Zinn, J. (2013). S.67.

² Vgl. Hobert, I. (2024).

³ In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff ‚Körper‘ abseits von ‚Diversity‘-Debatten im Sinne des Menschseins eingesetzt, d.h. spektrumorientierte Perspektiven sind nicht angesprochen.

⁴ Anmerkung: Internet-Recherchen zeigen, dass sich der ‚Longevity‘-Trend fast ausschliesslich auf die Frage bezieht, *wie lang* Menschen leben und nicht *wie* sie ihr Leben gestalten.

⁵ In den mir verfügbaren Quellen ließ sich keine verbindliche Bestätigung finden, dass dieser Satz tatsächlich von M. Buber stammt. Dessen Idee jedoch, dass das Ziel einer Diskussion in Austausch und Verständnis und nicht Gewinn zu finden sei, inspiriert mich für den Blick auf den ‚Körper als Einladung‘.

Übertragen auf den eigenen Körper inspiriert mich Bubers Satz für die Bedeutsamkeit, die eigene Körpersprache als Chance zu sehen. Eben als ‚Einladung‘, das Vokabular der Körpersignale neu verstehen und wertschätzen zu lernen, und nicht, es als feindliches Gegenüber ‚in Grund und Boden‘ zu reden oder es gar dorthin zu ‚wirtschaften‘. Und warum dann Counseling?

Gerade Counseling kann die Zuwendung zu dieser uns alle innewohnenden, körpereigenen ‚Sprache‘ ermöglichen und sie fördern, da Counseling die liebevolle Einladung bereithält, zu sich selbst und damit auch zu anderen Menschen in Verbindung zu gelangen sowie zu einer positiven und achtsamen Beziehungsgestaltung (*zurück-*) zu finden.

Verbundenheit spielt im Counseling nach meinem Erleben und Verstehen eine zentrale Rolle, da Verbundenheit in dem Gefühl entsteht, in Beziehungen integriert zu sein, verstanden zu werden und sich emotional sicher und unterstützt zu fühlen. Besonders im Counseling kann sich der Klient in einer vertrauensvollen Umgebung öffnen und schwierige Themen bearbeiten und über diesen Weg Gefühle der Verbundenheit erfahren und sich für ‚sinnvolle Lösungen‘, u.a. durch kreative Prozesse, öffnen.

2.1. Die Kraft der Bilder

Counseling spiegelt Werte und Ansätze des humanistischen Menschenbildes und die der Humanistischen Psychologie sowie der klientenzentrierten Haltung wider, die für mich und meine Haltung als Counselor bedeutsam sind (*aktives Zuhören, Kongruenz, Echtheit u.a.*). Zudem ist es die Faszination für Farben, Formen und Bilder⁶ jedweder Art, die mich leitet. Aus der Hochschulausbildung der Kulturpädagogik, der Psychologie und der Bildenden Kunst kommend, ist mir zudem der kreativ-bildnerische sowie interdisziplinäre Zugang zu Fragestellungen rund um Bildhaftes vertraut, so wie es mir viele Jahre als ‚Kreative‘ in der Marketing- und Werbefilmbranche dienlich war und heute in meiner Professionalität als Malerin und Freischaffender Künstlerin ebenfalls zum Ausdruck kommt, also: Logisch, *art*Counseling!

Denn letztlich ist es die Kraft der Bilder sowie die der Kreativität, die aus ‚Unsagbarem‘ über den kreativen Ausdruck ‚Sagbares‘ macht. *„Wir gehen davon aus, dass jeder kreative Prozess des Gestaltens in sich selbst schon heilende Wirkung birgt und das Leben des Gestalters bereichert. (...). Wir gehen außerdem davon aus, dass ein gemaltes Bild nicht das Unbewusste (verdeckt), sondern es gewissermaßen in Erscheinung treten (lässt).“*⁷

D.h. neue Lösungen können über ein Bild sichtbar und Handlungsschritte aktiviert werden, wenn Klienten mit dem ‚dritten Element‘ des Bildes in den Dialog gehen. Und wenn sie dabei durch das ‚Tor ihres Körpers‘ auf die ‚Landschaft ihrer Gefühle‘ schauen, dann wirken die Faktoren von Kreativität u.a. in der Veränderung der Emotionen, das heißt im therapeutischen Zugang zur emotionalen Welt eines Individuums. Der kreative Ausdruck hilft dabei dem Menschen, seine Gefühle besser kennenzulernen, blockierte Gefühlsbereiche wieder zugänglich zu machen und sich emotional auszudrücken. Auf diese Weise lade ich als *art*Counselor dazu ein, *„akzeptierend auf das (gestaltete) Produkt zu schauen und sich dabei nicht auf rigide Vorstellungen und starre Muster zu verlassen, sondern das real Entstandene trotz Irritationen forschend zu erkunden.“*⁸

⁶ Mit ‚Bild‘ meine ich jede bildhafte Gestaltung abseits klassischer (*Kompositions-*) Regeln.

⁷ Lumma, D., Lumma K., Michels B. (2009). S.9.

⁸ Daszkowski, A. in Franzen, G. Menzen, K.-H. (Hg.). (2024). S. 129.

Über ‚Bilder‘ bzw. über Bild- und Gestaltgewordenes ist es so möglich, unerwartete Ressourcen zu entdecken sowie neue Perspektiven auf innere, im emotionalen Erfahrungsgedächtnis abgespeicherte Szenarien zu gewinnen. Handlungsimpulse können auf diese Weise für einen vielleicht funktionaleren Umgang mit bisher Belastendem auftauchen. Wird dies begleitet von einem bewusst erspürten und ausgedrückten Körpergefühl, dann kann durch ‚das Tor des Körpers‘ Selbstwirksamkeit möglich und der Körper selbst als Anker für die Verbindung zum gegenwärtigen Selbst⁹ wahrgenommen werden. Gibt es einen schöneren Grund, Bilder zu den Menschen zu bringen und Menschen zu ihren Bildern?

3. Wegrennen und Ankommen - artCounseling im Feuer der Neuronen

Verschiedene Ansätze der Neurobiologie befassen sich mit unseren Körpersignalen und mit der Rolle des Körpers in der Verarbeitung von Erfahrungen, Stress und Emotionen sowie deren gegenseitige Beziehungen und Rückkopplungen auf den Körper vor dem Hintergrund verschiedener Reizquellen. Dazu gibt es viele Theorien und noch mehr individuelle Erfahrungen, die wiederum den Umgang und die Bewertungen neuer Erfahrungen und das ‚gute Bauchgefühl‘ bei Entscheidungen¹⁰ beeinflussen. Wir können lernen, *„auf die Botschaften des Körpers zu hören, indem wir uns seine Sprache aneignen“*¹¹.

Während António Damásios Hypothese der Somatischen Marker¹² körperliche Signale als Reaktionen des Nervensystems beschreibt, die Hinweise auf ‚gute‘ oder ‚schlechte‘ Entscheidungen differenzierbar machen, zeigt die in den 1990iger Jahren von Stephen Porges entwickelte Polyvagaltheorie¹³ sowie die Hypothese der Somatischen Marker wie der Vagusnerv und das autonome Nervensystem (ANS) emotionale Zustände regulieren.

Beide Theorien betonen die Bedeutung physiologischer Reaktionen, die einerseits Gefühle wie Sicherheit, Bedrohung und Freude (u.a.) hervorrufen und Bezüge zu sozialen Interaktionen andererseits ermöglichen. Die aktuelle Gehirnforschung liefert ergänzende Hinweise, die sich u.a. durch Gerhard Hüther interdisziplinär auf Bereiche wie Neuroplastizität und emotionale Intelligenz ausrichtet und soziale Einflüsse u.a. auf das Gehirn untersucht.¹⁴

3.1. Emotionales Erfahrungsgedächtnis - Die Hypothese der Somatischen Marker

"Der Körper speichert nicht nur Stress, er antwortet auf die Art und Weise, wie wir uns emotional in der Welt bewegen, und es ist diese emotionale Reaktion, die unser körperliches Wohlbefinden beeinflusst." – Gabor Maté¹⁵

⁹ Schwartz, Richard C. (2024a). S. 31 ff.

¹⁰ Vgl. Storch, M. (2013). S. 62 ff. u. S. 73 ff. Vgl. auch: ‘Das Züricher Ressourcenmodell’ (www.zrm.ch).

¹¹ Maté, G. Dr. (2023b).

¹² Vgl. Damásio, António. (2015).

¹³ Rosenberg, S. (2022). S. 74 ff.

¹⁴ Vgl. Hüther, G. et al. (2010). S. 79., S. 95.

¹⁵ Maté, G. Dr. (2023a). S. 134.

Das Verständnis des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses vor dem Hintergrund gemachter Erfahrungen ist für den Zusammenhang der vorliegenden Arbeit bedeutsam, da erfahrene Interaktionen und Situationen im Gehirn gespeicherte Faktoren repräsentieren, die Muster von Verhaltens- und Reaktionsweisen herausbilden und von digitaler Reizüberflutung beeinflusst werden. Signale emotional abgespeicherter Erfahrungen bezeichnet António Damásio als Somatische Marker, deren Funktionsweise für die kunst- oder gestaltungstherapeutische Intervention besonders auch bei der Bearbeitung von Schock und Trauma von großer Bedeutung sind. Auch als Counselor sollte es gelten, Somatische Marker ‚lesen‘ zu lernen, und sie als wertvolle Zeichen und ‚Signalgeber‘ aus dem Unterbewusstsein behutsam für die Bewusstwerdung des Klienten kenntlich zu machen. Denn können diese ‚Stimmen‘ in den Entwicklungsprozess integriert werden, besteht die Möglichkeit, dass diese positiv zurückwirken, indem das emotionale Körpergedächtnis¹⁶ durch eine Unterschiedsbildung neu bewertet wird. ‚Hand in Hand mit dem eigenen Körper‘ kann auf diese Weise *„gutes Sich-Erinnern ermöglichen“*, so daß *„positive Erlebnisse auch heute noch ‚nachladbar‘ sind.“*¹⁷

Nach Damásios Hypothese verfügt der Mensch über ein intelligentes, körpereigenes System, das ihn durch die vielen Anforderungen und Emotionen des Alltags mit klaren Zeichen aus dem Unterbewusstsein heraus navigierend unterstützt. Es ist selbstredend, dass die diversen Somatischen Marker und Körpersignale in allen Facetten ‚sprechen‘ und positiv wie negativ assoziiert werden können.

Gerade jedoch positiv assoziierte Signale sind als Botschaften hilfreich, auch wenn es in der Arbeit mit Erinnerungen leichter ist, negative Somatische Marker wahrzunehmen als positive. Der simple Grund wird in der für das Überleben abgespeicherten Schnellreaktion bei drohenden Gefahren verortet.

3.2. ‚Ich bin dann mal weg!‘ - Wenn der Sympathikus zur Flucht ruft

Die in den 1990iger Jahren entwickelte Polyvagalthese beschreibt, wie das ANS, bestehend aus dem Sympathischen und Parasympathischen Nervensystem, funktioniert, insbesondere wie der Vagusnerv auf soziale und körperliche Signale reagiert, um Sicherheit von Bedrohung zu unterscheiden.

Ein zentraler Bestandteil der Theorie ist hierbei die Unterteilung des Vagusnerv in drei Hauptteile, die jeweils unterschiedliche physiologische Reaktionen auslösen. Während der ventrale (*bauchseitige*) Vagus die ‚soziale‘ Funktion des Nervensystems repräsentiert, um mit beruhigenden Reaktionen auf andere Menschen zu reagieren (*Offenheit und Entspannung*), ist der dorsale (*rückseitige*) Vagus für die Auslösung von Überlebensmechanismen und der Aktivierung der ‚Einfrieren‘-Reaktion (*Starre*) zuständig, der Mensch fühlt sich in Gefahr.

Der sympathische Nervus ist mit der ‚Kampf-oder-Flucht‘-Reaktion assoziiert und aktiviert sich als drittes Element in Stresssituationen (*Flucht*). Arbeiten wir im Counseling mit Gefühlen, die als Erinnerungen wirken, bedeutet dies entsprechend, dass wir uns im Einfluss des limbischen Systems befinden, das ähnliche Vorerfahrungen aus vergleichbaren Situationen sucht und anhand kleinster neuronale Reize auslösender Elemente überprüft, ob das damals Geschehene positiv oder negativ ausgegangen ist. Auch die ebenfalls

¹⁶ Williams, R. M. (2009). S. 65 ff.

¹⁷ Lumma, K. (2024). S. 23.

abgespeicherten zugehörigen Gefühle werden angesprochen und können sich dem Überleben willen jederzeit erneuern, was sie meist tun, selbst auch wenn die Situation nur vergleichsweise ähnlich bzw. meist gänzlich neu ist. Die Chance des Counselings liegt hier in der achtsamen Öffnung von Themen und Wahlmöglichkeiten und dem ergebnisoffenen Begleiten von dem, was sich ‚hier und jetzt‘ zeigt, auch an Körpersensationen, um es für den aktuellen Prozess ggf. in eine Neubewertung hinein zu überführen.

3.3. Mit Herz und Hirn – Eine Kohärenz, die gut tut

„Jeder Mensch verspürt die Sehnsucht, anzukommen: an einem Ort, einer Beziehung, in seinem Tun.“ – Raphael M. Bonelli¹⁸

Wenn sich Herz und Gehirn in einem optimalen Zusammenspiel befinden, bei dem die Signale des Herzrhythmus und die neuronale Aktivität des Gehirns in einer Weise miteinander korrespondieren, dass sie in einem synchronisierten Rhythmus miteinander arbeiten, liegt eine Herz-Hirn-Kohärenz vor und damit ein Zustand, in dem das Herz und das Gehirn in einem harmonischen Einklang sind.

Dies zeigt sich in einer regelmäßigen, geordneten Herzfrequenz, die auf eine gesunde Stressbewältigung und eine ausgewogene emotionale Regulation und Verfassung hinweist. Dieser Zustand wird mit Ruhe, innerer Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit verbunden und als Entspannung erlebt.

„Mittels dieses Kohärenzgefühls gelingt es, Stressoren positiv zu sehen und sich für gesunderhaltende Ressourcen wie Humor und Genussfähigkeit einzusetzen.“¹⁹ Die Konzepte der Herz-Hirn-Kohärenz und die der Polyvagaltheorie sind eng miteinander verbunden, da beide den Dialog zwischen körperlichen und emotionalen Zuständen sowie die Bedeutung von körperlichen Signalen für die geistige und emotionale Regulation betonen.

Kreative Tätigkeiten wirken erwiesenermaßen direkt auf das parasympathische Nervensystem und schaffen ein inneres Gleichgewicht, das sowohl Herz als auch Gehirn in einen Zustand der Synchronität versetzt. Praktiken, die einerseits durch fokussiertes und zugleich rhythmisches Tun gekennzeichnet sind, helfen zudem den Vagusnerv parasympathisch zu stimulieren und so die Herz-Hirn-Kohärenz zu fördern.

Organische, neurografische Formgebungen aber auch die Darstellung von Gefühlen mittels Farben, Formen und Symbolen sind als Schlüssel zur Förderung dieses Zustands der Kohärenz zu betrachten. artCounseling hilft also, Geist und Körper in den Dialog zu bringen und das autonome Nervensystem über Elemente der Kunst- und Gestaltungstherapie zu beruhigen. Mir ist bewusst, dass es sich hierbei nur um ‚Streifzüge‘ durch wissenschaftliche Ansätze handelt, und dass eine ‚Erinnerung des Körpers‘ gerade vor dem Hintergrund traumatischer Erfahrungen differenzierter betrachtet werden darf und muss. So oder so: *„Der Körper vergisst nicht.“²⁰*

¹⁸ Vgl. Bonelli, R. M. (2024).

¹⁹ Lumma, K. (2024). S. 21.

²⁰ Kolk, B. v. d. (2000). S. 195 - 217.

4. Eine ‚Forschungsreise‘ durch das Tor des Körpers – artCounseling in der Praxis

Als Martin²¹ um meine Unterstützung bittet, fühlt er sich von verschiedenen körperlichen Beschwerden und Missempfindungen auf nahezu tägliche Weise belastet und durch eine ständige ‚Krankheits-Sorge‘ eingeschränkt. Denn die wandernden Symptome lösen trotz ärztlicher Abklärungen und befundloser Ergebnisse Gefühle der Angst aus und befeuern eine innere Nervosität, die sich zugleich mit rasender Wut koppeln und als Reizbarkeit schnell entflammen kann. Auch wenn er ansonsten einen funktionierenden Arbeitsalltag und ein intaktes Sozialleben hat, will er „*nur, dass aufhört, dass ständig was ist*“ und „*endlich Ruhe damit ist.*“

Ihn quält das Gefühl, unter Strom und in Habachtstellung zu sein und zugleich seinen eigenen Zielen und (*noch*) vorhandenen Wünschen gegenüber „*wie gelähmt*“ zu verharren. Noch einmal losgehen mit seinen 51 Jahren, das würde er gerne. Aber ihm fehle der „*Mut für eine konkrete Perspektive*“, und, wie er leise sagt, die Sicherheit, dass sein „*Körper aufhört, rumzuspinnen.*“

Die Klärung seines Anliegens und der klar formulierte Auftrag für seine Veränderungswünsche markieren wichtige Voraussetzungen für einen Sicherheit gewährleistenden und Vertrauen ermöglichenden Rahmen für den geplanten Counseling-Prozess.

4.1. Die volle Palette – Möglichkeiten und Materialien

Für Martins Anliegen, seiner „*Eigenständigkeit ein Stück näher zu kommen und dass sich (sein) Leben etwas gangbarer anfühlt*“, schien es mir wichtig, seine „*alles dominierenden Körpergefühle*“ einzubeziehen, dies jedoch vorrangig nicht auf Sprach- und Verstandesebene, sondern durch eine kreative Auseinandersetzung mit seinen Gefühlen, denn ein Sprechen scheint zwar unproblematisch, seine im Kreis drehenden Gedanken und körperlichen Missempfindungen allerdings nur verstärkend.

Erst wenn wir „*uns dem selbst beobachtenden, körperbasierten Selbstsystem zuwenden, das sich in Form von Empfindungen, Eigenarten des stimmlichen Ausdrucks und physischer Anspannung äussert, (entsteht) die Fähigkeit, viszerale Empfindungen als Grundlage emotionalen Gewahrseins wahrzunehmen.*“²² Da ich Counseling nicht nur in meiner Praxis sondern als Künstlerin auch im eigenen Atelier anbiete, und dort über ein umfangreiches Repertoire an Materialien verfüge, kann ich meinen Klienten viele ‚Wahlmöglichkeiten‘ anbieten. Allerdings bin ich mir bewusst, dass genau dieses große Spektrum das Gefühl, im Problem ‚verloren‘ zu sein, verstärken und daher nur bedingt als Option einbezogen werden kann.

4.2. Hand in Hand mit dem eigenen Körper - Kernfragen und Katalysatoren im körpersensiblen artCounseling

Da Martin von ‚Kontrollverlust‘ berichtet, wird ein ‚waches‘ und (*Trauma-*) ‚sensibles‘ Vorgehen zentral, denn sollte es sich um traumatische Erfahrungen handeln, die auf dem Urgrund seiner Beschwerden vorhanden sind, können diese in der kreativen und kunst- und gestaltungstherapeutischen Arbeit auch erstmalig zum Vorschein kommen.

²¹ Name verändert. Mit Erlaubnis für eine anonymisierte Verwendung der Inhalte, Bilder und Zitate.

²² Kolk, v.d.B. (2023). S. 371.

Als ich ihn frage, ob er bereit wäre, sich für seinen Veränderungswunsch auf eine ‚Forschungsreise‘ zu begeben und seinen Körper als ‚Team‘, das ihn auf dieser Reise begleiten würde, mitzunehmen, stimmte er zu.

Ich lade ihn ein, über die Dauer der kommenden Monate, jedes Mal wenn er aus seinem Denken (*Gedanken*) und seinem Körpergefühl heraus Belastendes erlebt, ein Symbol oder ein Bild seines gegenwärtigen Empfindens anzufertigen. Als würde er über das Wahrnehmen seiner Körpersensationen wie auf einer Brücke ‚durch das Tor seines Körpers‘ auf eine andere Seite zu gelangen versuchen. Und, wenn er dies für wichtig hielte, dazu auch Notizen zu machen.

Wir einigen uns darauf, dass wir dies abwechselnd so auch gemeinsam in den Sitzungen handhaben und besprechen würden. Als Stütze und Leitfaden gebe ich ihm Fragen mit, die ihn in das gegenwärtige Körperempfinden helfen. Er selbst wählt ein Ringbuch, das er eigens dafür gekauft hat. Wir verabredeten uns in dieser Zeit für wöchentlich bis vierzehntäglich stattfindende Sitzungen von 90-120 min Dauer, um die einzelnen ‚Stationen seiner Forschungsreise‘ zu besprechen während ich mich still und präsent im Prozess zurückziehe. Wir nutzen seine ‚Bilder‘ als drittes Element in der Triade Klient-Counselor/Kunsttherapeut-Bild (vgl. *Bild 1*).



Bild 1: „Triade Klient-Counselor/Kunsttherapeut-Bild“

Da ihm an einem ‚korrekten‘ (*kontrollierten*) Vorgehen gelegen ist, formuliere ich explizit, dass es kein ‚Muss‘ gäbe, da allein im Kontakt mit Farben und Material viele Menschen mit ihrem ‚künstlerischen Talent‘ in Berührung kommen und meinen, dies sei unzulänglich. Wenn Counseling jedoch „*der Seele dienend angewandte Kunst*“ ist, wie Klaus Lumma es ausdrückt, bahnt gerade der spielerische Umgang mit kreativen Möglichkeiten und Gestaltungen hier der Innenwelt den Weg. Es „*bildet einen Rahmen, in dem alltägliche Handlungen neu kontextualisiert, bestehende Standardeinstellungen destabilisiert und neue Handlungsoptionen eröffnet werden können.*“²³ Zudem entspricht das ‚Spielerische‘ meiner eigene „(Gestalt-) Haltung“²⁴, nämlich meiner Haltung des Erforschens ohne zu bewerten.

²³ Behfeld, M. Sinapius, P. (2021). S. 175.

²⁴ Doubrawa, A. u. Doubrawa, E. (Hrsg.). (2004). S. 131.

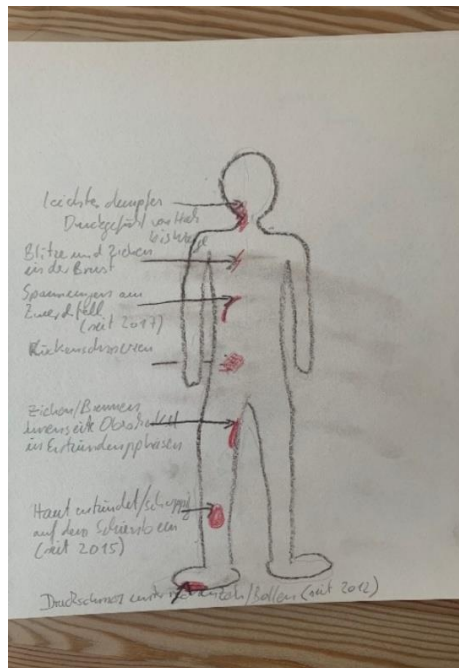


Bild 2: „Mein Körper.“



Bild 3: „Typische Schritte im Counseling“:

Abseits üblicher ‚Symptombeschreibungen‘ beginnt der Klient, mit beinahe täglich angefertigten Zeichnungen in seinem ‚Forschungslogbuch‘ der Sprache seines Körpers und den Bewegungen seiner Seele zu folgen. Dabei gelingt ihm zunehmend etwas, was in seinem sonstigen Lebensalltag schwierig zu sein scheint, nämlich vom gedanklichen Erfassen ‚seiner Probleme‘ durch kreatives Tun und achtsames, körpersensibles sowie wertfreies Wahrnehmen ‚einfach‘ und ohne Angst zu sich selbst zu gelangen. Im Lauf der Zeit entspannt er sich zunehmend ‚in der Aufgabe‘, verliert die Sorge, etwas ‚nicht zu verstehen‘, und beschreibt seinen Körper und sich selbst als Forscher, „*der ein Land mit einer Landkarte anfertigt*“ (vgl. Bild 2).

Im weiteren Prozess bewegen wir uns mit denen für das artCounseling sowie für die Kunst- und Gestaltungstherapie typischen Schritte (vgl. Bild 3), die ich durch Fragen dynamisiere: „*Und wenn Du (heute) für Deinen Körper eine Farbe wählen würdest, welche wäre das?*“ Martin wählt grau und malt eine Seite voller ineinander kreisender Kringeln, ohne dabei den Stift abzusetzen. Bemerkenswert ist ein kleiner, grüner Punkt inmitten der grauen Kringel (vgl. Bild 4). Er schweigt und wirkt bedrückt. Nach einer Pause gemeinsamen Betrachtens beschreibt er seine innere „*Richtungslosigkeit als Habachtstellung, in alle Richtungen wach sein zu müssen*“. Und ich frage ihn weiter: „*Was passiert, wenn du das Bild betrachtest und dabei deinen Körper wahrnimmst?*“ Er überlegt etwas. „*Nichts, da ist nichts.*“ Ich lade ihn ein, dieses Gefühl des Nichts aufsteigen zu lassen und auf das Bild zu schauen und darauf, wie sich das Grün als ‚Kleines, ‚das da ist‘ erkennbar hervortut. „*Was verändert sich?*“ Leise und unvermittelt beschreibt er plötzlich, wie er sich an „*nur eine einzige Geste*“ der Zuwendung seiner Mutter erinnert, was ihn zu Tränen rührt, während er ihre Geste nachahmt. Nach einer Weile wiederholte er: „*Da ist nichts - nur Trauer*“.



Bild 4: „Alles nur Grau mit dem Kleinen.“



Bild 5: „Alles blühend, wie eine Baumkrone von oben.“

4.3. Losgehen und Ankommen und die Angst vor beidem

Die vielen Körperbeschwerden, mit denen Martin ursprünglich zu mir kam, rücken als ‚Hauptthema‘ durch Beobachtungsaufgaben immer mehr in den Hintergrund und machen seiner Trauer und seinem Anliegen Platz, seiner *„Eigenständigkeit ein Stück näher zu kommen und dass sich (sein) Leben etwas gangbarer anfühlt.“* Er formuliert, wie ihn das Wenige der mütterlichen Zuwendung beschäftige, bis er irgendwann sehr angerührt durch den frühen Verlust betonte, dass ‚mehr‘ für sie nicht möglich war und dass das Wenige *„eigentlich ja riesig (gewesen) sei!“*

Diese Gegenüberstellung vom ‚Wenigen‘ und ‚dem Riesigem‘ beschäftigt uns beide und irgendwann merkt er an, dass ja in diesem kleinen grünen Punkt das *„pure Leben steckt, Freude und alles“*, was ihn ausmacht (vgl. Bild 4).

Fast freudvoll erwähnt er, während er auf das Grün zeigt: *„Dieses Riesige, das alles, das ist ja nicht das Grau, das bin ja ich, also das ist ja in mir“*. Über den Umweg einer Zeichnung mit nur zwei verschiedenen Stiften findet der Klient Zugang zu einem eingeschlossenen Gefühl seine Mutter betreffend. In der folgenden Arbeit kann dies aufsteigen und ihn in das Zulassen und in die Auseinandersetzung mit der Trauer der sehr früh an Krankheit verlorenen Mutter führen. Als hätte er im kreativen Ausdruck eine gewisse Distanz zu seinen ihn *„oft übermannenden“* Emotionen durch ‚Körperprobleme‘ gewinnen und dadurch mehr Sicherheit in seinem eigenen Körper und dessen ‚Reaktionen‘ finden können. Der kleine grüne Punkt in der Zeichnung wird für Martin zur Weichenstellung und zum Wechsellpunkt, von dem aus er einen nächsten Schritt gehen kann: In Richtung emotionaler Entlastung und zu einer stärkeren, etwas vertrauensvolleren Verbindung zu seinem eigenen Körper. Offensichtlich verarbeitet Martin in seinen Zeichnungen tief zurückliegende Gefühle, anstatt sie weiterhin zu unterdrücken oder sie in stressige (*körperliche*) Reaktionsmuster zu verlagern. Zum nächsten Mal bringt er eine zu Hause gezeichnete Körpersilhouette von sich selbst mit: *„Das bin ich selbst, mit allem drin“* (vgl. Bild 6/7).

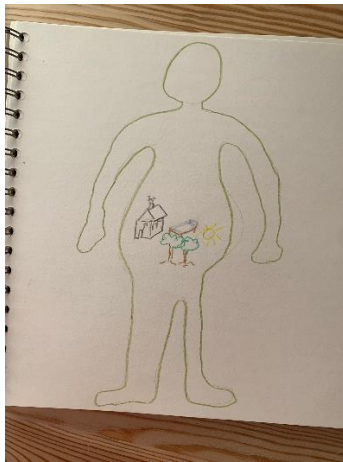


Bild 6: „Ich selbst mit allem drin.“



Bild 7: Vergrößerung von Bild 6

Sein Bedürfnis, alles an Körpergeschehen unter Kontrolle zu behalten, hat er sich geradezu ‚einverleibt‘, was ihm nicht bewusst ist und erst im Austausch über diese Zeichnung deutlich wird. Das ausgeprägte Somatisierungsgeschehen einer frühen Verlusterfahrung kann *heute* für ihn als behinderndes Muster wahrgenommen werden, und als eine *früher* hilfreiche Strategie gewertschätzt und im weiteren Verlauf *neu bewertet* werden.²⁵

4.4. Verbunden mit der Stimme des Körpers als Wegweiser – Erste neue Schritte

Als Counselor werde ich zum focussierenden Begleiter²⁶ und helfe dem Klienten auf seiner ‚Körper-Forschungsreise‘, selbst zum Focussierenden zu werden und auf die Position eines beobachtenden Forschers zu gelangen, der mutig seine Gefühle in Verbindung zu seinen Körpersensationen wahrnimmt und diese durch das Verbalisieren einordnet und sie als Wärme- oder Kälteströme, Gefühle von Weite oder Enge oder als ‚pochende‘, ‚zuschnürende‘ oder ‚schauernde‘ Emotionen im Bauch- oder Brustraum lokalisiert. Erst jetzt, durch diese sprachliche ‚Veräusserung‘ kann er damit einen Umgang finden. Als ‚Leseanregungen‘ aus Martins eigenem Körper heraus, bringe ich diese durch Wahrnehmungsübungen, verbunden mit einer Skalierungsfrage, immer wieder in den Prozess mit ein.

Auch als Malerin weiß ich diesen Wechsel zwischen dem (*malenden*) Tun und dem (*stillen*) Beobachten des Getanem zu schätzen: es ist der *„Regelkreislauf zwischen einer aktiven Entscheidung und der im passivem Wahrnehmen und im Annehmen dessen, was (...) das Material, mit dem gespielt wird, entscheidet.“*²⁷

So frage ich Martin nach einer Weile erneut nach dem kleinen grünen Punkt *„Wie geht es Dir als Erwachsenen heute, wenn Du Dich jetzt als dieses Kind, das das Wenige erhalten hat, dort siehst?“* Nachdem er die große Leere betont, die die Trauer in seinem Leben hinterlassen hat, sagt er nach einer Pause: *„Da ist aber auch Wut. Ich kann da kaum draufschauen und will da nur weg!“*. Dieser Kontaktmoment mit der Wut des Inneren Kindes wird zu einem wichtigen Auslöser, da er darüber Aufschluss gibt, wie und ob der Prozess weiter entwickelt werden kann.

Während mein Klient ruhiger wird, frage ich ihn: *„Was hast Du Neues entdeckt?“* Er wolle *„endlich losgehen“*, rief er hinaus, denn *„schliesslich bin ich ja selbst das Riesige!“*

²⁵ Vgl. Lumma, D., Lumma, K., Michels, B. (2009). S. 59 ff.

²⁶ Vgl. Lumma, D., Lumma K., Michels B. (2009). S.73 ff.

²⁷ Buhland, R. u. Gottschild, N. (2022). S. 265 ff.

Da er kraftvoll und zuversichtlich wirkt, lade ich ihn ein, diesen Impuls weiter zu erforschen und frage ihn, wo und wie er dieses ‚Losgehen‘ in seinem Körper spürt? In der nächsten Sitzung zeigt er mir die Erweiterung des grünen Punktes als Blick von oben in eine der Sonne zugewandten, blühenden Baumkrone (vgl. Bild 5), da er (*meinen Vorschlag folgend*), „nur versuchsweise“ mit einem Transparentpapier eine Vergrößerung vom kleinen Punkt in das ‚Riesige‘ hinein vorzunehmen. Durch das zunächst focussierte Mangelgefühl entsteht Wut und schließlich ein tiefes Verständnis für den kleinen Jungen, der er einmal war. Wieder eine Weile später berichtete er, dass er sich selbst eigentümlich „*leer aber gut*“ fühle. Er erwähnte, dass er „*sowas wie Stabilisierungsschübe*“ erlebe und meint damit sein Gewahrwerden darüber, dass ihn störende Körpergefühle plötzlich weitestgehend in Ruhe lassen und er sich darüber wundere. Außerdem habe er sich mit seinen Wünschen für die Zukunft beschäftigen können und fühle sich „*auf einmal wieder wie da*.“

Als habe er einen Schlüssel gefunden und einen neuen Weg einschlagen können, um „*noch etwas aus seinem Leben zu machen*“, und vor allem um „*alles andere hinter mir zu lassen!*“. Durch den kreativen Prozess wird in Martins Gehirn das als Mangelgefühl Abgespeicherte über den Körper sprechend nach Außen transportiert, und wirkt als im Bild Benanntes und Neues auslösend als Ressource zurück.²⁸

Auf eine ihn stabilisierende Weise erlebt Martin eine neue Art der Verbindung mit seinem eigenen Körper, und es wirkt, als mache er sich ‚mit sich selbst‘ (*Hand in Hand mit seinem eigenen Körper*) auf den Weg.

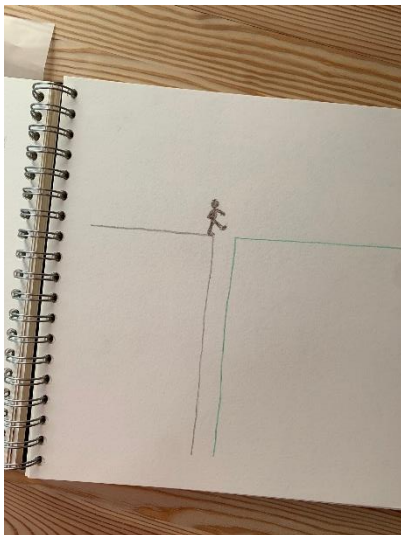


Bild 8: „Ein Schritt reicht, mehr ist es nicht.“



Bild 9: „Ein Riese, der ganz friedlich mit sich ist.“

Etwas später zeichnet Martin sich selbst vor einem tiefen Spalt (vgl. Bild 8). Für ihn sei dieser Abgrund bereits Vergangenheit betonte er, und auch, dass er sich beim Überschreiten nicht anstrengen müsse, so „*klein und leicht sei alles mit nur einem Schritt*“ zu überwinden. Es auch zu tun, allerdings, da sei eine Hürde. „*Mal angenommen, Du bist diesen Schritt auf die andere Seite gegangen, wie fühlt sich das dort an und wo spürst Du dies in Deinem Körper?*“ Da er keine emotionale Referenz für das ‚Überschreiten‘ und ‚den nächsten Schritt‘ empfindet und entsprechend auch nicht verbalisiert, nimmt er meine Frage als Beobachtungsaufgabe mit und bringt zum nächsten Termin eine Zeichnung mit, in der sich selbst als einen „*riesigen Stier*“ zeichnet, der zwar ganz alleine dastehend, aber „*sehr zufrieden, verbunden und einverstanden mit allem und irgendwie in Ruhe und Frieden mit sich selbst*“ in einer hügeligen Landschaft grast (vgl. Bild 9).

²⁸ Vgl. dazu: Lumma, D., Lumma, K., Michels, B. (2009). S. 77.

5. Fazit und Ausblick

Meine Erfahrungen als Counselor bestärken mich im Glauben daran, dass „*Fühlen eben nicht durch Algorithmen und digitale Welten ersetzt werden kann*“²⁹, und dass besonders die kreative Arbeit in der Auseinandersetzung mit Bildern als Schlüssel für die Verbundenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper gewertet werden und damit zum Erleben von Stille, Tiefe und Einklang und auch zu Verbundenheit mit anderen Menschen führen kann.

Es bleibt wünschenswert, dass unser aller Verständnis und Zuwendung zu unseren Gefühlen und auch zu unseren Körpergefühlen als eine letztlich politisch bedeutsame Haltung gesehen und von ‚Krankheits-‘ und Mangel-assoziierten Aspekten wegrücken und für alle Menschen als bedeutsame Ressource betont werden darf. Wenn wir zudem davon ausgehen, dass sich das Kleine im Großen und auch das Große im Kleinen widerspiegelt³⁰, darf im Sinne einer holistischen Perspektive vielleicht auch zeitnah eine Anerkennung des Counseling im staatlich verankerten Gesundheitssystem finden. Vor diesem Hintergrund kann auch ‚FOMO‘³¹ (*Fear of Missing Out*) als Symptomatik unserer Zeit mit der ständigen Sorge, gerade jüngerer Menschen, etwas zu ‚verpassen‘ alsbald zu ‚JOMO‘ (*Joy of Missing Out*) werden und so vielleicht zur neuen Zielmarke unserer Zeit: Der Genuss und die Freude daran, digitale Angebote ganz bewusst außen vor zu lassen, im Einklang mit einem positiv-stimulierendem Tun im Moment zu weilen, verankert im eigenen Körper als ‚gäbe es kein Morgen‘, um solch ein (*Er-*) Leben des ‚Hier und Jetzt‘ in Verbundenheit und Dialog, auch mit anderen Menschen, zu kultivieren. Oder, wie Raphael M. Bonelli es ausdrückt:

*„Ankommen ist kein Moment – es ist ein Prozess, der dich wachsen lässt und mit der Zeit reicher macht.“*³²

8. Literaturverzeichnis

Behfeld, Mona. Sinapius, Peter. (2021). Handbuch Künstlerischer Therapien. Kritik und Philosophie der therapeutischen Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.

Bonelli, Raphael M. (2024). Die Kunst des Ankommens. Wie wir unseren Platz im Leben finden. Edition a Verlag.

Bourne, Lyle E., Ekstrand, Bruce R. (1992). Einführung in die Psychologie. Eschborn Verlag.

Buhland, Rainer, Gottschild, Nurjehan (2022) in: von Spreti, Bertram, Fuchs (Hrsg.). Kunsttherapie kompakt, Schöpferisch denken – therapeutisch handeln. Schattauer Verlag.

Damásio, António. Descartes‘ Irrtum. (2015). Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List Verlag.

Daszkowski, Alexandra (2024). In Franzen, G. Menzen, K.-H. (Hg.). (2024). Kunst trifft Psyche. 40 Jahre deutschsprachige Kunsttherapie. Claus Richter Verlag.

Doubrawa, Anke., Doubrawa, Erhard (Hrsg.). (2004). Frederick S. Perls. Was ist Gestalttherapie? Peter Hammer Verlag.

²⁹ Voss, B. (2020). S. 96.

³⁰ Vgl. dazu: Schubert, C. (2023)

³¹ Vgl. Dazu: <https://de.wikipedia.org/wiki/FOMO>

³² Raphael M. Bonelli in einem vertiefendem Online-Interview zusammen mit Dr. Michael Nehls (,Das indoktrinierte Gehirn‘, ,Das erschöpfte Gehirn‘), zu finden bei: ‚Gesundheit im Dialog‘, Januar 2025.

- Esch, Tobias, Prof. Dr. (2017). Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz Verlag.
- Franzen, Georg. Menzen, Karl-Heinz (Hg.). (2024). Kunst trifft Psyche. 40 Jahre deutschsprachige Kunsttherapie. Claus Richter Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon. (2013). Gesund durch Meditation. Fischer Verlag.
- Kolk, Bessel van der. (2000). Der Körper vergisst nicht. In: Van der Kolk et. al. Traumatic Stress. Junfermann Verlag.
- Kolk, Bessel van der. (2023). Das Trauma in Dir. Wie der Körper Schrecken festhält und wie wir heilen können. Ullstein Verlag.
- Hobert, Ingfried Dr. (2024). Der Resilienz-Kompass. Kindle Verlag.
- Hüther, Gerhard et al. (2010). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hans Huber Verlag.
- Maté, Gabor Dr. (2023a). Wenn der Körper Nein sagt. Wie verborgener Stress krank macht und was Sie dagegen tun können. Unimedica Verlag.
- Maté, Gabor Dr. (2023b). Vom Mythos des Normalen. Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung. Kösel Verlag.
- Lumma, Dagmar, Lumma, Klaus, Michels, Brigitte. (2009). Quellen der Gestaltungskraft. Windmühle Verlag.
- Lumma, Klaus. (2024). Kunst- und Gestaltungstherapie go Counseling – Und das ist hochpolitisch. Counseling Journal Nr. 28, Winterausgabe 2024.
- Schreyögg, Astrid. (2003). Coaching. Praxis und Ausbildung. Campus Verlag.
- Schubert, Christian. (2023). Geometrie der Seele: Wie unbewusste Muster das Drehbuch unseres Lebens bestimmen. Gräfe und Unzer Verlag.
- Schwartz, Richard C. (2024a). Das System der Inneren Familie. Einführung in die IFS-Therapie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Kösel Verlag.
- Schwartz, Richard C. (2024b). Kein Teil von mir ist schlecht. Mit dem Modell des inneren Familiensystems Trauma heilen und zur Ganzheit zurückfinden. Arbor Verlag.
- Storch, Maja. (2013). Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Vom Bauchgefühl und Körpersignalen. Piper Verlag.
- Rosenberg, Stanley. (2022). Der Selbstheilungs-Nerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. VAK Verlag.
- Voss, Bernhard. (2022). Körperspuren. Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen. Kösel Verlag.
- Williams, Robert M. (2009). Psych-K. Die Macht der Überzeugungen und die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Koha Verlag.

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit thematisiert Counseling und speziell die Erfahrungsräume im artCounseling durch kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden unter Einbeziehung der Körpersignale als richtungsweisende Impulsgeber für körpersensible Veränderungsprozesse und damit als wesentlichen Beitrag für die seelische Gesundheit und menschliches Verbundensein. Die Erkenntnis und der vermehrt in den Fokus rückende Umstand, dass unsere Körper ständig und lebendig in Kommunikation sind, bewegt dabei die Frage, warum das Naheliegendste oft so fern erscheint: die Rückbesinnung sowie auch Nutzung des eigenen Körpers mit seiner ureigenen Sprache als simpler und zugleich wirkungsvoller Schlüssel für all jene Menschen, die in ihrem Entwicklungs- und Veränderungsbestreben nachhaltige und vor allem kongruente (*stimmige*) Lösungen suchen und zu einem Gefühl der ‚Verbundenheit‘ zurückfinden möchten. Vor dem Hintergrund unserer digital und von Algorithmen und Aktionismus geprägten Welt verstehe ich die Einbeziehung des Körpers im kunst- und gestaltungstherapeutischen Prozess als Einladung zu einem ‚analogen Ankommen‘. Eine Einladung, deren Ablehnung unter Umständen schmerzlicher sein kann als den eigenen Körper und dessen Sensationen als verfügbare Ressource und Richtungsgeber in seiner eigenen Weisheit verstehen und für Veränderungsprozesse auf positive Weise integrieren zu lernen.

Biografische Notiz

Name: Mirjam Pézsa

Wohnort: Köln

Berufsbezeichnung: Dipl. Kulturpädagogin/Kulturwissenschaftlerin
(Medien, Bildende Kunst, Ästhetische Kommunikation)
Heilpraktikerin für Systemische Psychotherapie
Systemischer Business Coach
Holistic Health Coach
Freischaffende Künstlerin

Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie/artCounseling

LehrCounselor: Brigitte Michels

LehrTrainer: Brigitte Michels



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2510 G * ISSN 0721 7870
2025

