

# AUF DEM WEG ZU DIR SEHE ICH DEIN WERK

## Der phänomenologische Zugang zum kreativen Arbeiten

HELENE DREXLER

In einem kreativen Werk, einem Bild, einer Melodie, einer Skulptur, zeigt sich die Person in spontaner Weise. Erfahrungen, Ängste, Wesenszüge, die der Bewusstheit mitunter noch vor-enthalten sind, finden ihren Ausdruck. Mit einem phänomenologischen Zugang, der sinnliches Schauen und Erspüren in den Vordergrund stellt, können diese in die Sprache und ins Bewusstsein gehoben werden.

Aspekte dieser Form der Annäherung an die Person und ihr Werk werden in dem Artikel aufgezeigt und mit praktischen Beispielen demonstriert.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** kreative Methoden, nonverbaler Ausdruck, phänomenologische Schau, Psychotherapie.

ON THE WAY TO YOU, I SEE YOUR CREATION  
The phenomenological approach toward creative work

In a creative oeuvre, a painting, a melody, a sculpture, the person shows itself in a spontaneous manner. Experiences, fears, traits, hitherto withheld from consciousness, find their expression. Phenomenological approach, which emphasizes sensuous seeing and feeling, can help lift these into speech and bring them to consciousness.

Aspects of this approach towards the person and its oeuvre are pointed out in the article and demonstrated on the basis of practical examples.

**KEY WORDS:** creative methods, non-verbal expression, phenomenological perception, psychotherapy

### 1. EINLEITUNG

Eine typische Therapiesituation: Seit längerem steht in der Therapie mit Lili, sie ist 40, ihr negatives Selbstbild im Mittelpunkt. In den Gesprächen ist es ihr nicht möglich, in wertschätzender Weise von sich zu sprechen. Nicht einmal die eine oder andere positive Eigenschaft will ihr einfallen. Stattdessen sieht sie sich als furchtbaren, neidischen und intriganten Menschen. Immer wieder taucht das Wort „Hexe“ auf, wenn Lili sich beschreibt. Stunden vergehen ohne dass sie bereit wäre, eine breitere Sichtweise zuzulassen.

Die Änderung tritt interessanterweise ein, als Lili mit einem Bild ihrer negativen Selbstsicht Nachdruck verleihen möchte. Ihre Absicht ist es, sich als furchterregende Hexe darzustellen.

Ja, da steht sie und köchelt an einem giftigen Gebräu.

Doch ist das alles? Ein offen schweifender Blick über die Zeichnung lässt mehr entdecken. Im stundenlangen Malen, in der Hingabe an Farben, Figuren und die Bewegung des Pinsels hat etwas Anderes, Neues Form angenommen.

Was Lili im Gespräch nicht zulassen kann, hält sie im Bild fest. Es ist ein wenig versteckt in einer Ecke der Zeichnung, aber es ist da – das Gute an ihr. Auf dem Tisch eine Eule für ihre Klugheit, eine Glaskugel für ihre Intuition und eine kleine Schatzkiste mit Edelsteinen. Im Gespräch reagiert Lili vorerst wie gewohnt. Sie bringt diese Besitztümer mit ihrem Hexendasein in Einklang und wertet sie damit ab.

Doch dann fällt der Blick auf die Gefäße unter dem Tisch und erstmals folgt keine negative Zuschreibung. In der stillen

Betrachtung von Sonne, Mond und Sternen, von Blumen und einem großen roten Herzen lässt sie sich berühren und öffnet sich für verborgene, aber wichtige Züge ihres Wesens. Es ist der Wendepunkt der Therapie.



### 2. ZUM EINSATZ KREATIVER METHODEN

Ein kreatives Werk offenbart ganz spontan Wesentliches für die schaffende Person, es unterstützt und beschleunigt den Therapieprozess. Die folgenden Ausführungen gehen deshalb den Fragen nach: Wann em-

pfehlt sich die Einbeziehung eines kreativen Werks in die existenzanalytische Therapie und in welcher Form bzw. mit welcher Art der Gesprächsführung kann sein Bedeutungsgehalt erarbeitet werden?

## 2.1 Wann bzw. wofür empfiehlt sich der Einsatz kreativer Methoden?

- Ein Problem soll besser gesehen, gefasst und eingegrenzt werden. Durch die Darstellung wird es in ein Gegenüber, also in Distanz gebracht, wo es besser anschaulich und aushaltbar ist.
- Die Erinnerung soll gefördert werden.
- Eine neue Perspektive bzw. eine sich anbahnende Entwicklung soll sichtbar gemacht werden.
- Wo der verbale Ausdruck eingeschränkt ist, wird eine andere Ausdrucksmöglichkeit angeboten.
- Der wichtigste Einsatzbereich liegt meines Erachtens in der Unterstützung und im Bergen der Emotion. Vor allem bei oberflächlichem Erleben, bei Fixierung im kognitiven Denken, bei emotionaler Flachheit bzw. Blockade werden mit Hilfe des kreativen Ausdrucks Gefühle wie Wut und Trauer intensiver erlebbar und dadurch besser aufarbeitbar.

Im Rahmen der PEA (personalen Existenzanalyse) helfen kreative Methoden insbesondere bei den ersten Schritten, also bei der Förderung der genauen Wahrnehmung, beim Heben des Eindrucks (dem Bergen der Gefühle) und bei der Auseinandersetzung mit der Biografie.

## 2.2 Wie kann der Bedeutungsgehalt eines Werks erarbeitet werden?

Kreative Arbeiten zu deuten und zu interpretieren ist eine lang geübte Praxis in der Psychotherapie. Doch in der Existenzanalyse haben wir mit der Phänomenologie eine Methode, das Eigentliche und Wesentliche des kreativen Ausdrucks ins Wort zu bringen und der Person zugänglich zu machen. Wenn wir den Prozess genauer ansehen, so erkennen wir zwei Phasen: die des Gestaltens und die der verbalen Aufarbeitung.

- Das intellektuelle Denken tritt in den Hintergrund zugunsten der Emotionalität.
- Durch das Tun kommen die Patienten in ein Fließen, in eine Hingabe, die ihnen sonst nicht so möglich ist.
- Im kreativen Gestalten vollzieht sich eine Öffnung der Person: Gedanken und Gefühle werden zugänglich, die davor nicht gegenwärtig waren. Innere Überzeugungen, die nicht bewusst oder unklar waren, finden ihren Ausdruck.

Die phänomenologische Schau obliegt hier der TherapeutIn. Die Hingabe, mit der PatientInnen ihr Werk gestalten, schafft eine ruhige, gelassene Atmosphäre, die auch auf die TherapeutIn einwirkt und ihre offene Haltung fördert. In der Begutachtung von Werk und GestalterIn entstehen erste Eindrücke. Ein immer aufs Neue Wirkenlassen (sich in Schweben bringen) offenbart nach und nach Wesentliches, das in der Aufarbeitungsphase hinterfragt oder vertieft werden kann. Die Fragen dazu orientieren sich an Heideggers Schritten der Deskription „Was zeigt sich?“, der Dekonstruktion „Ist das so?“, und der Rekonstruktion „Wie ist es wirklich?“

Immer zeigt die Person in ihrer Gestaltung, wofür sie derzeit offen ist, was sie bewegt und womit sie sich auseinandersetzt. Deutlich wird aber auch, was derzeit nicht präsent oder zugänglich ist. Für die TherapeutIn sind (gerade) darin Hinweise für die Vorgangsweise enthalten; so etwa, ob die PatientIn Boden und Struktur hat, ob ein Thema bereits bearbeitbar oder noch zu bedrohlich ist.

Ein Beispiel soll die phänomenologische Analyse in der Gestaltungsphase veranschaulichen, wobei versucht wird, die beschriebenen Überlegungen deutlich herauszuarbeiten.

Die Patientin Andrea ist 55 Jahre. Sie ist wegen massiver Ängste in Behandlung, die sie schon seit ihrer Kindheit plagen. Die Mutter, eine sachliche Frau, konnte ihrem Kind offenbar nicht den nötigen Halt geben. Andrea erzählt, dass sie mit ihrer Angst oft allein geblieben ist und unter der Bettdecke geweint hat. Ihre Schilderung klingt für mich gut nachvollziehbar, aber irgendetwas irritiert mich... Andreas Ton wirkt eine Spur zu unbeteiligt, zu vernünftig. Ich schlage vor, die Traurigkeit von damals zu malen; einerseits um mein vages Gefühl einer Unstimmigkeit zu klären, andererseits, um Andrea Raum für ihre Traurigkeit zu geben und vielleicht mit Hilfe des Bildes die Bewältigung ihrer Trauer zu initiieren.



Mein erster Eindruck (erster Schritt): Irritation. Tränen in Gelb und Türkis! Meine Vorstellung von Tränen meldet sich

Im nächsten Moment aber weiß ich: das ist meine Vorstellung von Tränen. Entsprechend Heideggers Schritt „Ist das so?“, stelle ich meinen spontanen Eindruck in Frage und meine Vorstellung zur Seite.

Dann richte ich meinen Blick nochmals auf die Tränen und frage „Wie ist es wirklich?“. Ich beginne beschreibend, nehme die Farben bewusst wahr. Es sind Pastellfarben. Was kommt bei mir an? Ich schließe die Augen. Der Eindruck von hell, leicht, entsteht in mir. Ich schaue auf Andrea. Sie malt versunken eine Träne nach der anderen – mit ein wenig auf einander gepressten Lippen. Ich entdecke auch in ihrem Gesichtsausdruck etwas Zartes, Mädchenhaftes. Ich spüre: Hier malt nicht so sehr die erwachsene Frau, die ich kenne. Vielmehr tritt das mädchenhafte an Andrea in den Vordergrund. Und dieses Mädchen gibt seinen Tränen eine helle Gestalt. Es sind Tränen, die in mir einen ruhigen, netten, ein wenig naiven Eindruck erwecken.

Es vollzieht sich ein Wechsel von Hinschauen, meinen Eindruck fassen und wieder Hinschauen. Wieder lasse ich das mittlerweile fast fertige Bild auf mich wirken und entdecke wie geordnet es ist. „Geordnete Tränen“ sage ich mir innerlich vor. Das heißt, diese Tränen sind nicht irgendwie auf das Papier gebracht, zufällig, chaotisch, überwältigend. Sie sind einem Muster gleich verteilt. Was drückt Andrea mit ihrem Bild aus? An diesem Punkt beziehe ich den Gedanken vom Offenheitsbereich, ein Begriff bei M. Boss, mit ein, den ich sehr hilfreich finde, um den tieferen Gehalt des Bildes zu fassen. Wofür ist Andrea zum Zeitpunkt des Malens also offen: sie zeigt sich jung, mädchenhaft; und dieses junge Mädchen malt seine Tränen in geordneter, kontrollierter Weise. Sie hält sie in Zaum und verleiht ihnen eine sanfte, gut annehmbare, tragbare Form.

Was bedeutet diese Erkenntnis nun für die Therapie – für die Frage, ob wir uns der Trauerbewältigung zuwenden können. Während eines Trauerprozesses kann es zu Phasen von starkem Schmerzempfinden kommen, die – sollen sie für die betreffende Person heilsam wirken – aushaltbar und durchhaltbar sein müssen. Trauer hält sich weder an eine vorgegebene Ordnung noch daran, sanft zu bleiben. Gerade aber das vermittelt Andreas Zeichnung. In ihrer Darstellung ist der unbändige, manchmal düstere Schmerz der Trauer nicht enthalten. Wenn ich auf die Überlegung des Offenheitsbereichs zurückkomme, so bedeutet das: Andrea ist nicht offen dafür, ihren Tränen freien Lauf zu lassen. Vermutlich würde ich sie überfordern und ihr damit nicht gerecht werden, würde ich an der Trauer weiterarbeiten.

Aber: Andreas Bild hat von Kontrolliertheit und Struktur gesprochen. Ihnen gibt sie über das ganze Blatt hinweg Raum. Sie sind für Andrea von Bedeutung. Welcher Art diese Bedeutung ist, das wird Inhalt der nächsten Therapiesitzungen sein.

**2.2.2 Aufarbeitungsphase**

In der Nacharbeit wird gemeinsam versucht, das im kreativen Werk Ausgedrückte zu benennen und zu verstehen. Das Gespräch orientiert sich wieder an den Fragen Heide-

ggers. Dabei ergibt sich während des Prozesses zumeist ein Pendeln zwischen dem zweiten und dem dritten Schritt. Diese Vorgangsweise soll anhand eines zweiten Beispiels veranschaulicht werden. In diesem Fall war es eine Tonarbeit, die wesentlich zur Erkenntnis beitrug.

Michael, ein 30-jähriger Mann mit vielfältigen Schwierigkeiten in seinem Leben, berichtet von seinem gewalttätigen Vater als prägende negative Kindheitserfahrung. Die Beziehung zu seiner Mutter schildert er als ruhig und harmonisch. Während der Aufarbeitung der vielen Verletzungen durch seinen Vater stellt sich in mir öfters die Frage, welche Position seine Mutter wohl eingenommen hat, wenn der Vater auf Michael losgegangen ist. Michael hat Fragen in dieser Richtung bisher abgewendet. Als Michael wieder einmal die Harmonie mit seiner Mutter hervor streicht, schlage ich vor, die Beziehung zwischen Michael und seiner Mutter in Ton zu arbeiten; Ton deshalb, weil seine Zeichenarbeiten bisher durch sein kontrollierendes Denken in ihrer Aussagekraft recht karg geraten waren. Ton ist ein sinnlicheres Material und fördert stärker den emotionalen Zugang.

Michael arbeitet schnell, ohne viel Zögern, eine Mutter mit Kind. Zuerst fertigt er die Muttergestalt und stellt sie zufrieden auf den Tisch. Ebenso rasch nimmt das Baby Gestalt an. Er nimmt die Mutter in die Hand und legt ihr das Kind in die Arme. Michael ist mit seinem Werk sehr einverstanden. Es drückt für ihn gut die Beziehung zwischen den beiden aus. (Zur Orientierung: Wir befinden uns bei Schritt 1 der phänomenologischen Methode.)

Er schickt sich an, die Mutter mit dem Kind vor sich auf dem Tisch zu platzieren – die Figur fällt um.

Er nimmt mehrmals Veränderungen vor und erntet das gleiche Ergebnis. Er stellt die Mutter ohne Kind hin – sie steht. Michaels Stimmung schlägt in Ärger um. „Wieso steht sie allein?“ Er drückt das Baby unsanft in die Arme der Mut-





ter. „Und nicht mit mir? Es macht mich rasend!“ Michael würde gerne erzwingen, dass diese Mutterfigur ihr Baby sicher im Arm hält.

Während ich die Vehemenz, mit der er die beiden Figuren aneinanderdrückt, auf mich wirken lasse (entsprechend der phänomenologischen Betrachtung, wie sie im ersten Beispiel beschrieben wurde), nehme ich neben seinem Ärger Verzweiflung wahr: Ein fast flehendes „Sie muss mich doch halten!“, ist zu vernehmen. Nun wird deutlich, sein Kampf beschränkt sich nicht auf das mangelnde Stehvermögen der Tonfigur. Seine tatsächliche Mutterbeziehung mischt sich ins Geschehen. Michael kämpft um sein bisheriges Mutterbild! Ob es Zufall ist oder mangelndes Geschick, dass die Figur umfällt, ist nebensächlich. Wesentlich ist: Seine lang geschützte Sichtweise gerät ins Schwanken.

Die Infragestellung drängt herein. „War es denn so?“ Als Michael noch einmal versucht, der Figur einen besseren Stand zu verleihen, wird für mich deutlich: Er braucht an diesem Punkt Hilfe, um im phänomenologischen Prozess voranzukommen. Ich ermuntere ihn, die Figur liegen zu lassen. Er soll versuchen, sie anzusehen und auf sich wirken zu lassen. Michael fällt dieser Schritt nicht leicht, aber langsam wird er ruhiger. Ich frage ihn, was er nun wahrnimmt. „Die Mutter wirkt, als hätte das Kind sie umgeworfen, als wäre sie zu schwach.“ Wir reden dann über die Gefühle, die der Anblick in ihm auslöst. Es ist viel Traurigkeit und vor allem empfindet er das Baby als sehr verloren. Schließlich wendet er den Blick von den Figuren ab und schweigt für längere Zeit.

Als er wieder spricht, wechselt er ganz zu seiner Mutterbeziehung. Er ist bei Schritt 3 „Wie ist es wirklich?“ angekommen. „Sie hat mich nicht tragen können. Sie war zu schwach, mich zu schützen ihrem Mann gegenüber. Sie ist zurückgewichen und ich war ihm ausgeliefert.“

Michael ist bereit, der Trauer über seine Schutzlosigkeit Raum zu geben.

### 3. ÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG DES PHÄNOMENOLOGISCHEN SCHAUENS

Manchmal fällt es PatientInnen schwer, sich dem phänomenologischen Schauen zu öffnen und so einem Problem oder Anliegen auf den Grund zu kommen. Durch Vorstellungen und Schutzmechanismen werden die Dinge immer alten Mustern und Sichtweisen entsprechend gesehen, so dass das Eigentliche, das was stimmig wäre, nicht zum Vorschein kommen kann (wie wir es bei Lili gesehen haben).

Werden derartige Blockaden sichtbar, so helfen Übungen, die sich auf eine Öffnung der Wahrnehmung und ein Hinspüren konzentrieren. Einige Beispiele, die beliebig erweiterbar und abänderbar sind, sollen zur Anregung dienen:

1. Eine Vorübung bzw. die Basis offenen Schauens besteht in der Verfeinerung der sinnlichen Wahrnehmung. In Betracht dafür kommen alle Übungen, die die Sinne ansprechen. Als Beispiel herausgreifen möchte ich eine Sinnlichkeitsübung mit Ton. Zur Einstimmung fordere

ich die PatientInnen auf, ihre Fingerkuppen aneinanderzulegen, um deren hohe Sensibilität für Berührung zu spüren. Danach nehmen sie einen Tonklumpen zur Hand. Sie streichen mit Fingern und Händen darüber, lassen ihn zwischen den Fingern quellen, drücken ihn, formen ihn. Ziel der Übung ist es, den Reichtum an Sinneseindrücken, den der Ton an ihren Fingern hinterlässt, zu entdecken und sich für sinnliches Wahrnehmen zu öffnen.

2. Eine zweite Möglichkeit: den Sehsinn zurücknehmen. Der Sehsinn koalitiert gerne mit alten, eingefahrenen Denkmustern. In diesem Fall sind Übungen mit geschlossenen Augen hilfreich. Dabei geht es anfangs noch nicht um ein Erspüren, sondern nur um ein Tun, um in ein Fließen zu kommen und Blockaden zu lockern. Zum Beispiel: Farben auf Papier bringen oder Trommeln, ohne etwas Bestimmtes zu wollen. Dabei zeigen große Bewegungen mehr Wirkung. Dann erst wird der Fokus darauf gelegt, den Gefühlen und dem, was innerlich bewegt, nachzuspüren. Diese von der Bewegung geleitete Innenschau empfiehlt sich besonders bei Personen mit starker Kontrolle ihrer Gefühle.
3. Eine Methode, den Blick nach innen zu richten, besteht in der Imagination. Für unsere Zielsetzung, die Förderung des phänomenologischen Schauens, geht es vor allem darum, das innere Bild mit allen Sinnen zu erspüren, also die PatientInnen dazu anzuleiten, auf Stimmen und Klänge zu horchen, zu schmecken, zu riechen, zu tasten. Ist ein Bild in dieser sinnlichen Fülle präsent, wird es gefühlsmäßig spürbar und der Bedeutungsgehalt erfassbar.
4. Eine weitere Möglichkeit ist der Besuch im Reich der Phantasie und der Märchen. Mitunter erzählen PatientInnen von Phantasien aus der Kindheit, in denen alles möglich war. Sie konnten fliegen, sie verfügten über Zauberkräfte oder waren große Lebensretter. Andere berichten von Märchen, die sie gerne gehört haben und erinnern sich, wie sie sich mit Prinz oder Prinzessin identifiziert haben. Märchenfiguren und Phantasien aufzugreifen, erweist sich in der Therapie oft als fruchtbar, um PatientInnen einen Weg zu ihrer Gefühlswelt und zu einer freieren Lebensweise zu eröffnen. Sobald sie in diese magische Welt eintauchen, tritt das rationale Denken in den Hintergrund und es vergrößert sich der Raum des Möglichen. Grenzen, Blockaden, die das Denken, Sehen und Fühlen eingeschränkt haben, brechen auf.

Wird den PatientInnen damit das phänomenologische Schauen möglich, so können sie den ganzen Reichtum bergen, der in kreativen Werken enthalten ist, und ihn für ihre Entwicklung fruchtbar machen.

**Anschrift der Verfasserin:**

DR. HELENE DREXLER  
Einwanggasse 23/12  
1140 Wien  
helene.drexler@gmx.at