

de und die EB-Seminare in 3 Tage-Rhythmen angeboten wurden. Dies ermöglichte eine angemessene Bearbeitung der psychisch und existentiell relevanten Botschaften für jeden Teilnehmer, der so seiner Grundbefindlichkeit und seiner Grunderfahrung näher kam.

Rückblickend lässt sich sagen, dass anfangs mit den tiefenpsychologisch üblichen „Symbolen“ gearbeitet wurde, dass aber anschließend die eigentlich gute Resonanz und Akzeptanz des „Existenziellen Bilderlebens“ die phänomenologische Haltung und die existentielle Ausrichtung, mit der die angebotenen Bild-

inhalte angegangen wurden, ausschlaggebend war. Letztendlich ist es für alle Therapeuten ein offenes Geheimnis, dass es nicht allein die Methode, sondern die sie handhabende Person ist, die eine notwendige Änderung mit Besserung des Befindens bei seinem Klienten bewirkt.

Literatur:

- Frankl VE (1979) *Der unbewusste Gott*. München: Kösel
Frankl VE (1987) *Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Piper
Längle A (1993) *Personale Existenzanalyse*. In: Längle A. (Hrsg.) *Wertbegegnung*.

- Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160
Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse* 16,3,18-29
Leuner H (1989) *Katathym-imaginative Psychotherapie (K.I.P.)* Stuttgart: Georg Thieme

Anschrift der Verfasserin:

*Dr. Wilhelmina Popa
Görlitzer Weg 1
40880 Ratingen
e-mail:*

exist.bilderleben/popa@existenzanalyse.org

Kreative Methoden

Kreative Methoden in der EA

Helene Drexler

Ziel des Workshops war es, die Integrationsmöglichkeiten kreativer Methoden in die existenzanalytische Therapie zu diskutieren und die Auswahl der Methoden hinsichtlich Diagnose und Zeitpunkt der Therapie zu präzisieren.

Einleitend setzten sich die Workshopteilnehmer mit möglichen Einsatzbereichen bzw. -zeitpunkten von kreativen Methoden in der Existenzanalyse auseinander. Dies geschah ausgehend von eigenen Erfahrungen in der Praxis, in denen der therapeutische Prozess ins Stocken geraten und eine Suche nach alternativen Vorgangsweisen beobachtet worden war.

Als solche Situationen wurden häufig genannt:

- Insbesondere Situationen, in denen der Zugang zur Emotionalität schwierig ist (z.B. bei sehr kognitiven Menschen oder bei außenorientierten Personen) oder Emotionen abgewertet sind (z.B. durch schwere Verletzungen, Entbehrungen und Traumatisierungen);
- Situationen, in denen sich Patienten durch Widerstand schützen (z.B. wenn ein Ausweichen in Kognition oder Theoriediskussion geschieht, sich das

Gespräch im Kreis dreht oder sich eine aggressive Atmosphäre ausbreitet);

- Situationen, in denen eine verbale Ausdrucksmöglichkeit nicht oder noch nicht gut entwickelt ist (vor allem bei Kindern);
- Situationen, in denen Affekte und Emotionen aufgrund ihrer Wichtigkeit (noch) nicht in Worte gefasst werden können (z.B. Ängste, Schock, schwere Trauer, Wut ...)

Solche Situationen, in denen die Teilnehmer den Bedarf nach alternativen therapeutischen Möglichkeiten gespürt hatten, stellen hinsichtlich der Wahl kreativer Vorgangsweisen zwei unterschiedliche Anforderungen:

1. Stützendes, beruhigendes, Raumgebendes Vorgehen (vor allem am Beginn der Therapie und in krisenhaften Situationen); die Hinzunahme einer kreativen Methode dient hier der Unterstützung und dem Aushalten von Wahrnehmung und Erleben und fördert den Umgang mit den vorhandenen Gefühlen.
2. Aufdeckendes, aufarbeitendes Vorgehen (vor allem bei der Bearbeitung und

Aufarbeitung von Verletzungen, bei der Aufdeckung verdrängter Traumata); hier besteht die Anforderung an die jeweilige kreative Methode die Erinnerungsfähigkeit zu stärken, die Gefühle bergen zu können und den lösenden Trauerprozess zu unterstützen.

Nach dieser einleitenden Klärung von Situationen und Zeitpunkten für den Bedarf an Kreativmethoden war der Hauptteil des Workshops der Darstellung und Diskussion verschiedener kreativer Methoden gewidmet. Diese wurde anhand eines bereits vorgefertigten Überblickschemas für die großen klinischen Bilder Angststörungen, depressive Störungen und histrionische Störungen getrennt geführt (um die spezielle Anforderung des jeweiligen Störbereiches gut im Blick zu haben, wurden in einem Zwischenschritt die wesentlichen Themen der drei klinischen Bilder kurz zusammengefasst).

Im Folgenden wird eine gekürzte Version des schematischen Überblicks für die Hereinnahme kreativer Methoden in die Existenzanalyse wiedergegeben.

Zur Abrundung des Workshops und zur Illustration der Arbeit mit kreativen Methoden in der existenzanalytischen Therapie wurde die Imagination „Umarmung“ durchgeführt. Diese Übung lässt sich im Verlauf der Arbeit am Grundwert einer Person gut anwenden und beliebig oft wiederholen: In einer geführten Imagination wendet sich die Person

WORKSHOPS

	Angststörung	Depressive Störung	Histrionische Störung
Stützende, beruhigende, Raumgebende Therapie	Atemübungen Klänge/Rhythmik Körperübungen und Imaginationen zu Erdung und Festigung	Übungen zur Sinnlichkeit: Gerüche/Tonarbeit/ Musik Körperübungen zu Nähe, Wärme: Berührung/ Umarmung ... Imaginationen: Herz/inneres Kind Tanz	Körperübungen und Tanz: Raumnahme/ Abgrenzung/Auftritt ... Musik (aktive Gestaltung) Rollenspiel
Aufdeckende, Gefühlebergende Therapie	Atemarbeit	Bewegung/Tanz Malerei/Ton Märchen/Imagination Fotos und Musik aus der Kindheit	Orte der Kindheit: Wohnungen, Briefe ... Rollenspiel

sich selbst zu und findet, begleitet von Musikklängen, zu einer Umarmung ihrer selbst.

*Anschrift der Verfasserin:
Dr. Helene Drexler
Einwanggasse 23/12
A - 1140 Wien
e-mail:helene.drexler@existenzanalyse.org*

„Ich gebe meinem Leben eine Form“

Axel Mrowka

Da ich schon vor einigen Jahren in der Arbeit auf einer psychosomatischen Station einer Klinik logotherapeutische Zielsetzungen mit Gestaltungs-therapeutischer Methode verknüpft hatte, wollte ich diese Möglichkeit gerne auf der Tagung in Hannover vorstellen. Das Thema des Workshops war bewußt doppelsinnig formuliert worden: als ständiger Gestalter meines Lebens kann ich einen Lebensbereich, ein bestimmtes Thema tatsächlich für die Augen sichtbar Gestalt annehmen lassen, wenn ich mich eines geeigneten Mediums bediene. In diesem Fall war das Medium der Ton. 11 Teilnehmer hatten sich eingefunden, was eine gute Größe war, da nach der ersten Phase der Gestaltung sich eine Besprechungsphase anschließen sollte. So hatten wir genügend Zeit, um jedem einzeln seinen (Zeit-) Raum geben zu können.

Da der Workshop dazu dienen sollte, das methodische Vorgehen darzustellen, nicht jedoch aktuelle spezifische Konfliktbereiche der Teilnehmer anzugehen, was ja vom Rahmen her gar nicht möglich gewesen wäre, hieß das Thema recht allgemein gefaßt:

„In welcher Lebenssituation bin ich zur Zeit?“

Um den Ton in seine rechte Konsistenz zu bringen, müssen die einzelnen Stücke mehrfach auf die Arbeitsfläche geworfen werden (dadurch weicht die eingeschlossene Luft aus dem Ton). Für die meisten schien dies ein Ventil zur Entspannung zu sein. Mit kindlichem Vergnügen feuerte man den Ton auf den Tisch, es knallte heftig und es wurde froh dazu gelacht. (Vielleicht sollten wir oft so ernstern Erwachsenen ab und zu in den Sandkasten o.ä.!)

Danach formte jeder eine Kugel als gemeinsame Ausgangsbasis. Die Aufgabe

lautete nun, daraus eine Gestalt, Form, Figur zu gestalten, die meine heutige Lebenssituation zum Ausdruck bringen konnte. Wer wollte, durfte dabei auch gerne die Augen schließen. Dies hat den Vorteil, daß das prüfende und zensierende Auge seine Informationen nicht an die Ratio weitergeben kann, so daß das Formen allein vom Tastsinn aus gesteuert wird. Meinen Erfahrungen nach fließen so mehr unbewußte und stärker affektiv geladene Elemente in die Gestaltung ein.

Nachdem der Gestaltungsprozess beendet war, wendeten wir uns der Betrachtung zu. Es waren völlig unterschiedliche Formen entstanden, und sie wurden von den Teilnehmern durchweg mit Liebe, Sympathie und offensichtlicher Wertschätzung betrachtet. Es ist immer wieder zu beobachten, daß ein Erstaunen nach der Gestaltung da ist und häufig fast mit so etwas wie Ehrfurcht begleitet wird, wußte man doch vor einer halben Stunde nicht, daß und was für eine kreative Leistung von einem selbst plötzlich vor einem stehen würde.

Ich möchte ein Beispiel aus den Formen herausgreifen um zu verdeutlichen, wie Annäherung und Verstehen ablaufen können: Ein Teilnehmer hatte ein schalenförmiges Gebilde hergestellt, der Rand war auf einer Seite höher gezogen und mitten auf diesem Rand balancierte eine Kugel.

Workshopleiter (WL): „Gefällt es Ihnen so, wie es ist?“

Teilnehmer (TN): Hm, ja, doch, ich bin ganz zufrieden.

WL: Daß die Kugel da oben auf dem Rand thront oder sitzt, das sieht ja etwas abenteuerlich aus.

TN: Tja, also, ich selbst bin diese Kugel, sie soll mich darstellen.

WL: Eine gewagte Position. Besteht nicht die Möglichkeit, da runterzufallen?

TN: Ja, die Möglichkeit besteht, aber dann fall ich vielleicht in das Becken zurück, da komm ich her.

Anderer TN: Was bedeutet dieses Becken?

TN: Das ist die Welt wo ich herkomme, mein Beruf, zuhause, das Vertraute.

WL: Und was machen Sie jetzt da oben auf dem Rand?

TN: Ich bin im Aufbruch, ich möchte neue Dinge wagen, mich beruflich neu