

Die heilsame Potenz des Bilderschaffens

Deta Margarete Stracke, Hannover

Einleitung

In der psychoanalytisch orientierten Psychotherapeutenzene und auch bei Therapeuten anderer Richtungen gibt es in den letzten Jahren kontroverse Auseinandersetzungen über optimale Vorgehensweisen bei der Bearbeitung von Traumata. Dabei wird von einigen Traumaexperten der psychotherapeutischen Arbeit mit gemalten und imaginierten Bildern eine große Bedeutung zugewiesen. Aber nicht nur bei der Bearbeitung von Traumata sondern auch für die psychischen Probleme, die aus der Zeit vor der Sprachentwicklung stammen, gerät die Arbeit mit gestalterischen Prozessen als besonders fruchtbare Methode mehr ins Blickfeld. Wie die neueren Erkenntnisse der Neurowissenschaften, der Metapherntheorien und der Säuglingsforschung untermauern, entwickelt sich der menschliche Geist aus dem Primärprozesshaften, der Bilderwelt der frühen Kindheit hin zu einer abstrakteren über Sprache symbolisierten Denk- und Vorstellungsweise, dem sogenannten Sekundärprozesshaften. Für den Zugang zur frühen Bilderwelt der Kindheit, die nur schwer über die verbale Kommunikation erreicht werden kann, erweist sich in der therapeutischen Situation die Arbeit mit Bildern häufig als der leichtere und konstruktivere Weg.

Bedingungen zur Entfaltung heilsamer kunsttherapeutischer Prozesse

Ich möchte mit meinen Ausführungen die enorm stabilisierenden, heilenden und entwicklungsfördernden Kräfte, die im gestalterischen Prozess, beim Bildermalen oder Tonformen

usw. enthalten sein können, darstellen. Diese heilenden Kräfte im gestalterischen Prozess können in der kunsttherapeutischen Arbeit in verschiedener Weise zur Wirkung kommen. Sie können eine Hilfe bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse sein, sie können das eigene Selbstbild verbessern, das Selbstgefühl stärken, die Fähigkeit zur eigenen Lebensgestaltung fördern, die Lust am sinnlichen Erleben vertiefen, verschüttete oder unzugängliche Persönlichkeitsaspekte wieder erlebbar machen und vieles andere mehr.

Wie aber kommt diese besonders heilsame Potenz des Bilderschaffens zustande? Eine wichtige Bedingung, die die Entfaltung dieser Kräfte in der Therapie möglich macht, ist die Person des /der Kunsttherapeut/in und der Zusammenhang in welchem die kunsttherapeutische Arbeit geschieht. Ich werde im weiteren Text der Einfachheit halber nur von der Kunsttherapeutin (tätig in diesem Beruf sind zu mehr als 90% Frauen) und auch nur vom Bildermalen sprechen und dabei die vielen anderen Methoden und Materialien, mit denen kunsttherapeutisch gearbeitet werden kann, beiseite lassen. Dabei beziehe ich mich in meinen Ausführungen auf kunsttherapeutische Einzelarbeit. Ich möchte mit diesen Eingrenzungen meine Argumentation vereinfachen und keine Wertung vollziehen. Die Person der Kunsttherapeutin und der Rahmen, in dem die gemeinsame Arbeit geschieht, müssen die Sicherheit und Kontinuität bieten, die nötig sind, um sich den tiefgreifenden Erfahrungen im Malprozeß hingeben zu können. Dabei muß die Kunsttherapeutin sowohl ihr technisches Instrumentarium beherrschen, als auch achtsam mit der Beziehungsgestaltung umgehen, die ihr von den Malenden entgegengebracht wird und die sie selber auch mit konstellierte. Sie muß ein Gespür dafür haben, welche Rolle ihr im Übertragungsgeschehen durch die Malenden entgegengebracht wird und einen Weg finden, dieses Übertragungsgeschehen konstruktiv zu nutzen. Dadurch kann sie dem Patienten ermöglichen, wenn auch in anderer Form, ein wenig der nicht gelebten Beziehungserfahrungen nachzuholen

oder neue Beziehungserfahrungen zu machen. Im Gegensatz zu den Therapieformen, die ohne ein drittes Medium therapeutisch arbeiten, z.B. die Gesprächspsychotherapie, verändert in der Kunsttherapie das Bild als Drittes innerhalb der dualen therapeutischen Beziehung die Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung. So können sich z.B. negative Übertragungen im Gestaltungsprozeß äußern, im Bild leichter wahrnehmbar und bearbeitbar werden und so die therapeutische Beziehung entlasten. Im gestalterischen Prozess eröffnet sich ein *Übergangsraum* (Winnicott 1971), der für den Patienten Selbstwerdung und Differenzierung innerhalb der therapeutischen Beziehung fördert. Ein kleines Kind entwickelt die *Fähigkeit zum Alleinsein* (Winnicott 1965), indem es in Anwesenheit der Mutter im Spiel versunken ist und dabei im Oszillieren zwischen inneren Vorstellungen und den materiellen Gegebenheiten des Spielmaterials sich selbst findet. So wie das Kleinkind kann auch ein Patient im Gestalten eines Bildes unter den wohlwollenden Augen der Kunsttherapeutin mit sich selbst und dem Bild beschäftigt sein und dabei einen neuen Zugang zu sich finden. Vielleicht eröffnet sich ihm zum erstenmal die wohltuende Erfahrung des Alleinseins mit sich selbst in Anwesenheit einer Dritten, ohne sich wie sonst verlassen oder durch die Gegenwart einer anderen Person bedrängt zu fühlen.

Heilsame Erfahrungsmöglichkeiten beim Malen

Die im Folgenden dargestellten Erfahrungsmöglichkeiten beim Malen sind ohne den Anteilnehmenden Blick, die Unterstützung und manchmal auch die Konfrontation durch Interventionen der Kunsttherapeutin nicht denkbar. Die möglichen Erlebnisprozesse während der kunsttherapeutischen Arbeit werde ich aus der Sicht der Malenden darstellen.

Wenn wir ein Bild gemalt haben, hat uns manchmal das Ringen um die für uns als stimmig und richtig erlebte Form und Farbe viel Kraft gekostet, vielleicht haben wir immer wie-

der tief Luft holen müssen, sogar manchmal mit den Zähnen geknirscht und geseufzt. Nicht selten entzieht uns das Malen zwar Energie und wir fühlen uns erschöpft. Es nährt uns aber in viel größerem Maße und gibt uns Kraft und Befriedigung, wenn der Gestaltungsprozeß schließlich zu einem für uns stimmigen Ausdruck oder Bild geführt hat. Dann hat der Formfindungs- und Gestaltungsprozeß, in dem das Bild entstanden ist, auch uns geformt und unsere seelisch geistige Struktur gestärkt. Die Farben und Formen unseres Bildes zeigen uns dabei etwas von der Farbigeit und den Strukturen unseres inneren Erlebens. Sie treten jetzt quasi von außen, von dem gemalten Bild aus wieder in Beziehung zu uns, zu unseren Gedanken und Gefühlen, zu unserem inneren Kosmos. Das Bild ist jetzt für uns ein konkretes, materielles Gegenüber geworden, etwas Eigenständiges aus Farbe und Papier. Dennoch bleibt es aber auch der Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit und damit ein Teil von uns, ein Beweis unserer Existenz, ein Spiegel, in dem wir uns wiedererkennen können. Unser gemaltes Bild hilft uns, die schwierige Balance zu finden, zwischen einerseits einem zu starken Verhaftetsein in der materiellen äußeren Welt und andererseits einer zur starken Wendung nach innen und damit einem sich selbst Verlieren in den eigenen inneren Bildern.

Das Gestalten als Übergangsraum zwischen Innen- und Außenwelt, Realität und Phantasie

Die Integration von Realität und Phantasie, die für ein seelisch erfülltes Leben wichtig ist, ist das Resultat eines schwierigen psychischen Entwicklungsprozesses und in Krisen immer wieder in Frage gestellt. Weil unser gemaltes Bild sowohl eine äußere materielle als auch eine innere imaginäre Realität enthält, kann es zu einer Brücke zwischen unserem inneren Erleben und der äußeren Wirklichkeit werden und uns in diesem Integrationsprozeß helfen. Wenn dieser Integrationsprozeß uns gestärkt hat und wir zwischen Realität und Phantasie oszillie-

ren können, ohne daß wir eines mit dem anderen verwechseln, sind wir in der Lage, im Malen unbekannte Länder unserer Innenwelten zu erforschen, ohne in Gefahr zu sein, uns darin zu verlieren.

Auf diesem Wege der Selbstfindung kann uns unser Bild einen Spielraum bieten, in dem wir uns ausprobieren, uns in Abenteuer stürzen und Neues erforschen können. Wir können uns verbotene Vergnügen gönnen oder unsere Wut ausleben und dabei rote Farbe als Blut fließen lassen, ohne konkret schuldig zu werden und Vergeltung befürchten zu müssen. Dieser unendliche Spielraum der Möglichkeiten im Bild, in dem die beschränkenden Gesetze der äußeren Realität aufgehoben sind, erlaubt den verdrängten Wünschen und Gefühlen, im Bild Raum, Gestalt und Farbe annehmen zu können, ohne die in der Realität drohenden Konsequenzen befürchten zu müssen. Wir können also im Bild etwas ausprobieren oder ausleben, ohne ins Gefängnis zu müssen oder uns die Sympathie unserer Mitmenschen zu verscherzen. Dieses Ausprobierenkönnen gilt natürlich nicht nur für aggressive Impulse sondern genauso oft auch für lustvolle, traurige, beschämende oder ängstigende Gefühle und Vorstellungen. Dieses „So tun als ob“ ist uns allen aus den Spielen unserer Kindheit sehr vertraut. Wir haben uns damals Paradiese geschaffen, gegen böse Feinde gekämpft, uns eine Krone aufgesetzt und uns Zufluchten geschaffen. Im Spiel haben wir uns symbolisch auf das Leben vorbereitet und unsere seelisch-geistigen Fähigkeiten gestärkt. Wir können diese uns als Kind noch vertrauten Möglichkeiten als Erwachsene beim Malen wieder nutzen und „so tun als ob“. Wir können uns im Malen mit ungewohnten Situationen vertraut machen und unsere seelisch-geistigen Fähigkeiten erweitern. Wir nutzen eigentlich schon Tag für Tag diese Möglichkeit beim gedanklichen „so tun als ob“, indem wir überlegen, was wir einkaufen müssen oder wohin wir in Urlaub fliegen wollen.

Dennoch unterscheidet sich das Bildermalen vom kindlichen Spiel. Kinder, im Spiel versunken, sind oft kaum in der Lage, eine dritte be-

obachtende Position einzunehmen und sich selbst als Agierende im Spiel wahrzunehmen. Im Gegensatz dazu schafft das Bild diese Möglichkeit der Selbstwahrnehmung in besonderer Weise, weil wir beim Bildermalen sowohl Handelnde als auch Beobachtende sind, denn das Gestaltete bleibt ein sichtbares Gegenüber. Wir können dadurch noch auf andere Weise das im Bild entstehende Szenario reflektieren, uns unserer selbst bewußt werden und damit unser Selbstbewußtsein stärken, sei es während des Gestaltungsprozesses oder danach. Das Spezifische eines schöpferischen Prozesses ist die Pendelbewegung zwischen einem Eintauchen ins Primärprozeßhafte, einer „Regression im Dienste des Ich“ hin zu dem beurteilenden Wahrnehmen des Geschaffenen durch das realitätsorientierte Ich. Wir können auch von einem Oszillieren zwischen Innenwelt und Außenwelt oder zwischen Phantasie und Realität sprechen und beziehen dieses Geschehen auf Winnicotts Konzept des Übergangsraumes (Winnicott 1971).

Wir als Urheber haben die Macht über unser Bild

Unser gemaltes Bild verklingt nicht wie ein Ton in der Musik, sondern bleibt was es ist, bis wir es verändern, weil wir nach neuen Wegen suchen. Unser Bild kann in seiner Gestaltung eine Aussage, eine Stimmung, eine Situation festhalten und konservieren. Dabei kann es sowohl zu einem Monument als auch nur zu einem Einrichtungsgegenstand werden, der einen hübschen Effekt über dem Sofa ergibt. Alle diese Möglichkeiten sind durch die materielle Existenz des gestalterischen Produktes bedingt. Obwohl das Bild als Gegenstand etwas Eigenständiges hat und ohne uns überleben kann, behalten wir das Urheberrecht. Das Bild bleibt unser Geschöpf, wir können damit machen, was wir wollen. Wir können es lassen wie es ist oder verändern. Wir können es aufhängen, es verschenken, zerreißen, verbrennen oder auch aufbewahren.

Vielleicht haben wir uns bisher häufig dem

Leben, den Umständen und unserem Schicksal ausgeliefert gefühlt. Vielleicht haben wir uns selten als Aktive, als Handelnde, unser Lebensgeschick selbst Gestaltende erlebt. Jetzt können wir im Malen erleben, daß unser Bild unserem Willen unterworfen ist. Das Bild gehorcht unseren Absichten, wir sind nur durch technische Probleme begrenzt, mit diesem Bild zu machen, was wir wollen. Wir können über Abgründe Brücken bauen, aus Unwettern die Sonne scheinen lassen, oder eine falsche Idylle vermageln lassen. Wir können Auswege aus scheinbar ausweglosen Situationen schaffen und Tote zum Leben erwecken. Wir können aber auch das ganze Bild übermalen, das Dargestellte verschwinden lassen oder das ganze Bild verbrennen und uns auf diese Weise von dem Dargestellten befreien. Da das Bild ein materieller Gegenstand geworden ist, können wir es handhaben, wie es uns beliebt. Wir gewinnen im Umgang mit unserem Bild eine Ahnung davon, daß wir dem Leben und dem Schicksal doch nicht so ganz und gar ausgeliefert sind, sondern vieles selbst bestimmen können. Damit kann sich für uns ein Weg zu einem eigenverantwortlichen, aktiven Leben eröffnen.

Das Malen als multimodaler Prozeß schafft Zugang zum prozessuralen Gedächtnis

Alle diese Möglichkeiten, die im bildnerischen Prozeß enthalten sind, haben ihre Ursache wie schon gesagt darin, daß unser seelischer Ursprung in einem Bilderreich wurzelt, einem Bilderreich, in dem sich in Farben und Formen, Gerüchen und Tastempfindungen das gelebte Leben in seiner Ganzheitlichkeit in uns niederschlägt. Die Metaphernforscher zeigen, wie stark wir, ohne es zu merken, in unserer Sprache immer noch in diesem Bilderreich verwurzelt sind und wie unsere Sprache erst durch die oft unbewußt verwendeten Sprachbilder lebendig wird.

Aber wie gesagt prägen nicht nur optische Eindrücke und Bilder unser Erleben und bevolkern unser Unbewußtes, auch die anderen Sinnesmodalitäten hinterlassen ihre Spuren in uns, denn vor allem als kleine Kinder erleben

wir die Welt umfassend und mit allen Sinnen. Das was wir in der Kleinkindzeit erleben, ist uns meistens später nicht mehr zugänglich, wir können uns nicht mehr erinnern. Um so erstaunlicher ist, daß sich aber anscheinend der Körper erinnern kann. Wir kennen alle den Moment, wo uns plötzlich ein Geruch in die Nase steigt und die ganze Idylle der Kinderspiele auf einer Frühlingswiese oder das weihnachtliche Plätzchenbacken, angestoßen durch die Geruchsempfindung, in uns wach werden. Die Forscher erklären dieses Phänomen mit verschiedenen Gedächtnisqualitäten. Besonders wichtig und uns vertraut ist das explizite oder episodische Gedächtnis. Es ermöglicht uns, eine Vorstellung von unserer Biographie zu haben. Damit können wir das Geburtstagsfest von der Großtante Anna mehr oder weniger gut erinnern und zeitlich einordnen und davon erzählen. Das implizite oder prozessurale Gedächtnis, das uns bei einem Geruch an die Frühlingswiese der Kindheit denken läßt, speichert die erlebten Szenen als sensorische Ereignisse. Wenn die im impliziten Gedächtnis gespeicherten sensorische Ereignisse nicht weiteren symbolischen Verarbeitungsprozessen unterzogen werden können, bleiben sie Bestandteil einer Szene, die nicht erzählt werden kann. Dazu kommt es z.B., wenn eine Szene von einem sehr kleinen Kind erlebt wird, es zum Zeitpunkt des Erlebens noch nicht der Sprache mächtig ist und daher das Erlebte nicht in Sprache übersetzen und verarbeiten kann. Eine andere Ursache kann darin liegen, dass die Szene extrem belastend ist und damit die Verarbeitungs- und Handlungsmöglichkeiten der Person nicht ausreichen. In dieser Situation setzen dissoziative Überlebensmechanismen und keine weitere symbolische Verarbeitung findet statt. Die Gedächtnisinhalte, die ausschließlich im impliziten oder prozessuralen Gedächtnis gespeichert wurden, enthalten also das in Form von sensorischen Eindrücken gespeicherte Erleben unserer Kleinkindzeit vor dem Spracherwerb sowie Aspekte von traumatischen Erlebnissen, die nicht symbolisch verarbeitet werden konnten.

Die Fähigkeit zur kreuzmodalen Wahrnehmung schafft die Möglichkeit zu nachträglicher Symbolisierung prozessural gespeicherter unverarbeiteter Erinnerungen

Wir haben als Kleinkinder in einer Welt der Bilder, Gerüche, Geräusche und der Tastempfindungen gelebt und können auch heute noch durch dieses frühe Erleben bestimmt sein. Wir mußten als Säuglinge nicht erst lernen, daß der mit dem Mund ertastete Schnuller, dem uns kurze Zeit später vor Augen geführten Schnuller entspricht. Wie ein Forschungsexperiment der Säuglingsforscher herausgefunden hat, erkannten die Babys einen Noppenschnuller, den sie zuvor nur mit dem Mund ertastet hatten, als er ihnen gezeigt wurde. Wir sind schon als Säuglinge, fast von Anfang an und ohne es lernen zu müssen, fähig zur kreuzmodalen Wahrnehmung. Der Maler Kandinski hat Farben als Klänge erlebt und der Komponist Modest Mussorgski hat in seinem Klavierstück: „Bilder einer Ausstellung“ optische Bilder in Musik übersetzt. Wir können also Klang und Getastetes mit optischen Bildern in Beziehung setzen. Diese Fähigkeiten der kreuzmodalen Wahrnehmung und der Speicherung im Gedächtnis als sensorisches Ereignis, ermöglichen es uns, die aus der Malbewegung entstandenen Farben und Formen mit Gefühlen und Erinnerungen in Verbindung zu bringen. Auf diese Weise können wir uns noch nicht symbolisierten, daher sprachlich nicht zugänglichen Erinnerungen aus unserer Frühzeit annähern. Dabei wird das bisher noch Unsagbare über das Bild in einen nachträglichen Symbolisierungsprozeß transportiert, so daß damit z.B. abgespaltene traumatische Erinnerungen zugänglicher und verarbeitbar werden können. Bilder können also den Vorgang der Integration dissoziierter traumatischer Erinnerungen in Gang bringen und dabei zu einer Stabilisierung und Gesundung der betreffenden Personen beitragen. Dieses kunsttherapeutische Potential ist besonders bedeutungsvoll, weil viele psychische Erkrankungen ihre ersten Wurzeln in der Kleinkind- und Säuglingszeit haben oder auf traumatische Ereignisse zurückzuführen sind.

Zum Abschluß

Malen in der therapeutischen Situation ermöglicht aber nicht nur die Aufarbeitung einer problematischen Lebensgeschichte, sondern erlaubt den Malenden auch, sich symbolisch mit guten Erlebnissen zu füllen und damit im malarischen Prozeß kompensatorisch schmerzliche seelische Lücken zu füllen.

Verweisen möchte ich noch einmal auf die „handgreifliche“ materielle Existenz der gemalten Bilder. Gegenüber der therapeutischen Arbeit mit Sprache, Tanz, Musik oder imaginierten Bildern ergeben sich dadurch besondere Möglichkeiten. Das therapeutische Potential dieser besonderen Möglichkeiten kann sehr wirkungsvoll in verschiedenen kunsttherapeutischen Arbeitsfeldern auch über die hier erwähnte Verwendung in der Traumatherapie hinaus eingesetzt werden, sei es in anderen klinischen Zusammenhängen, der Rehabilitation oder pädagogischer Arbeit.

Literatur

- Bacal, H. A. & Newmann, K. (1994): *Objektbeziehungen - Brücken zur Selbstpsychologie*, Frommann-Holzboog, Stuttgart.
- Baukus, P. (1993): „Neurobiologische Grundlagen der Kunsttherapie. Vorgestellt am Beispiel der Schizophrenie“ in: *Aktuelle Tendenzen der Kunsttherapie*, Baukus / Thies Hrsg; Gustav Fischer, Stuttgart.
- Benedetti, G. (1983): *Todeslandschaften der Seele*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Benedetti, G. (1984): *Der psychisch Leidende und seine Welt*, Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main.
- Benedetti, G. (1997): „Imagination in der Psychotherapie“ in: *Imagination in der Psychotherapie*, Hrsg.: Kottje-Birnbacher, Leonore; Sachsse, Ulrich und Wilke, Eberhard; Hans Huber, Bern.
- Benedetti, G. (1998): „Das Schöpferische in der Therapie“ *Tagungsband* anlässlich der 5. Jahrestagung des Deutschen Fachverbandes für Kunst- und Gestaltungstherapie e.V. in Hamburg.
- Brooks Brenneis, C. (1998): „Gedächtnissysteme und der psychoanalytische Abruf von Trauma - Erinnerungen“, *Psyche*, 9/10, Jahrg. 52.
- Buchholz, M. (1998): „Die Methapher im psychoanalytischen Dialog“, *Psyche*, 6, Jahrg. 52.
- Daser, E. (1998): „Interaktion, Symbolbildung und

- Deutung“, *Forum der Psychoanalyse*, 3, Bd 14.
- Dornes, M. (1993): *Der kompetente Säugling*, Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main.
 - Emde, R.N, Kubicek, L. & Oppenheim, D. (1999): „Imaginative Realität in der Entwicklung frühkindlicher Sprache“ *Psyche*, 3, Jahrg. 53.
 - Kaminer, I. (1999): „Die Intrauterine Dimension des Menschen“, *Psyche*, 2, Jahrg. 53.
 - Lichtenberg, J.D. (1991): *Psychoanalyse und Säuglingsforschung*, Springer, Berlin / New York.
 - Moser, U. (1999): „Selbstmodelle und Selbsteffekte im Traum“, *Psyche*, 3, Jahrg. 53.
 - Ogden, Th.H. (1997): „Über den potentiellen Raum“, *Forum der Psychoanalyse*, 1, Bd 13.
 - Winnicott, D.W. (1971): *Playing and reality*. Tavistock Publications London; New York Basic Books
 - Winnicott, D.W. (1979): *Vom Spiel zur Kreativität*, Klett-Cotta, Stuttgart, 2. Auflage.
 - Winnicott, D.W. (1965): *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press, London
 - Winnicott, D.W. (1985): *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*, Fischer TB Frankfurt am Main
 - Wurmser, L. (1993): *Die Flucht vor dem Gewissen*, Springer, 2. Auflage.

Deta Margarete Stracke
 Spannhagengarten 11
 30655 Hannover