

Der Life/Art Process in der therapeutischen Praxis

Autorin: Jutta Gerstadt, Frankfurt
1999

Der Halprin Life/Art Process in der therapeutischen Praxis

von Jutta Gerstadt

Seit ich 1987 mein Training am Tamalpa Institute in Kentfield/USA abgeschlossen habe und nach Deutschland zurückgekehrt bin, arbeite ich mit dem Halprin Life/Art Process in einem psychotherapeutischen Kontext, sowohl mit Einzelnen als auch in Gruppen. Grundlagen meiner Arbeit sind dabei meine Ausbildung als Gestalttherapeutin und meine Weiterbildung in Bioenergetischer Analyse. Weiterhin bin ich seit ca. 20 Jahren in der Fort- und Weiterbildung tätig, sowie als Supervisorin für Menschen in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern. Auch hier ist der Halprin Life/Art Process für mich ein unverzichtbares Instrumentarium geworden, das meine Arbeit in jeder Hinsicht lebendig hält und einen kreativen Zugang zu Problemen erlaubt, die mit rein verbalen Mitteln nur schwer anzugehen sind. Ich nenne mich heute gern Halprin Practitioner, weil mir diese Ausbildung großes Vertrauen in die jedem Menschen innewohnende Kraft zur kreativen Veränderung, zum Ganz- und Heilwerden, vermittelt hat. Im Folgenden möchte ich darstellen, wie ich den Life/Art Process im täglichen Umgang mit Klientinnen und Gruppen einsetze.

In gewisser Weise finde ich es einfacher, mit dem Life/Art Process in einer Gruppe zu arbeiten. Meistens wissen die Teilnehmerinnen (da es sich überwiegend um Frauen handelt, verwende ich weiterhin die weibliche Form) an einem Workshop bereits, was sie erwartet: Sie kommen mit der Vorstellung, sich zu bewegen und mit dem Körper auszudrücken. Viele haben Freude an Bewegung und Tanz, auch ich bewege mich gern mit einer Gruppe. Darüber hinaus ist es für mich als Therapeutin in einer Gruppe leichter, die Persönlichkeitsstrukturen zu erkennen, die sich in der individuellen Ausprägung der Themen Kontakt, Berührung, Beziehung usw. zeigen. Entlastend für mich als Therapeutin ist auch, daß die anderen Gruppenmitglieder als Spiegel und als Korrektiv dienen können; sie bieten zusätzliche Ressourcen und geben sich gegenseitig Unterstützung.

Rückblickend glaube ich, daß ich – soeben aus Tamalpa zurückgekehrt und begeistert von meinen Erlebnissen dort – in meinen ersten Gruppen die Teilnehmerinnen oft überfordert habe. Natürlich kann jemand, der seinen Körper nicht spürt und seine Gefühle ständig übergeht, diese Gefühle und Empfindungen auch nicht leicht in Bewegung ausdrücken. Solche Menschen werden oft schockiert, mit Panik oder Verzweiflung reagieren, wenn sie durch ihre Bilder und im Tanz – vor allem in Zusammenhang mit dem Selbstporträt-Prozess – unvorbereitet mit sich und mit ihren unterdrückten Gefühlen konfrontiert werden. Bilder und Visualisierungen können sehr schnell tiefe und häufig vollständig unbewußte Themen zutage bringen, mit denen gerade Ich-schwache Menschen leicht überfordert sind.

Aufgrund einzelner Erfahrungen bin ich sehr vorsichtig geworden in der Art, wie ich den Life/Art Process einsetze, wenn ich die Teilnehmerinnen noch nicht gut kenne. Zum Beispiel lasse ich am Ende einer Stunde kein Bild in Bewegung umsetzen, wenn nicht genügend Zeit bleibt, noch darüber zu sprechen, bzw. die dabei auftauchenden Gefühle zu bearbeiten. Als ein therapeutisches Handwerkszeug von großer Intensität konfrontiert der Halprin Life/Art Process Menschen sehr schnell mit ihren am gründlichsten verborgenen Persönlichkeitsanteilen, was sehr beängstigend sein kann. Klientinnen ohne ausreichende innere Struktur und Ich-Stärke, denen es an Selbst-Bewußtsein und an einer sicheren Basis – ausgedrückt z.B. in Bodenkontakt und Körperwahrnehmung – fehlt, und mit mangel-

haftem Unterstützungssystem sind dadurch besonders gefährdet. Wenn nach einem Workshop niemand da ist, der sie auffängt, und sie erneut mit ihrer Einsamkeit konfrontiert sind, verstärkt dies unter Umständen eine latent vorhandene Verzweiflung bis hin zur Suizidalität.

Wenn ich mit dem Life/Art Process arbeite, versuche ich deshalb zuerst zu überprüfen, ob die Klientinnen psychisch stabil und genügend geerdet sind. Ich achte vor allem auf

- **den Bodenkontakt:** Wie sicher geht und steht die Klientin? Wie ist ihre Verbindung zum Boden? Kann sie ihre Füße spüren? Wie ist ihr Sinn für Balance und Gleichgewicht? Bevor ich mit Teilnehmerinnen liegend am Boden arbeite – eine Position die sehr viel "frühe" und evtl. traumatische Erinnerungen mobilisieren kann –, verwende ich viel Zeit auf Übungen zum Stehen und Gehen und auf die Wahrnehmung der eigenen Füße auf dem Boden.
- **die Kontaktfähigkeit:** Kann die Klientin Augenkontakt halten? Wie fest ist ihr Händedruck? Kann sie andere Menschen berühren oder sich berühren lassen und dabei in Verbindung mit ihren Gefühlen bleiben?
- **die Körperstruktur, sowie die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Körpergrenzen:** Hier geben Körperbilder und Selbstporträts wichtige Hinweise. Vorsicht ist z.B. bei Menschen geboten, die keine klaren Körpergrenzen haben oder deren Körperteile im Bild auffällig unverbunden oder fragmentiert erscheinen! Mit diesen Klientinnen ist es wichtig, zuerst an der Empfindung für die Körpergrenzen und am Bodenkontakt zu arbeiten, bevor emotionale Arbeit ratsam ist.

Ich habe beobachtet, daß besonders Menschen mit frühen und strukturellen Störungen sich in Bewegungs- und Tanzgruppen gezogen fühlen, weil sie spüren, daß sie durch Bewegung und Körperarbeit mehr Zugang zu sich selbst finden können. Gerade mit diesen Klientinnen müssen jedoch die Entwicklungsschritte möglichst klein gehalten werden, um sie nicht zu überfordern. Im Sinne des Five-Part-Process bedeutet das: Nach der *Identifikation* des aktuellen Lebensthemas muß ich als Therapeutin die *Konfrontation* mit den daraus folgenden Erkenntnissen so begrenzen, daß die Gruppenteilnehmerinnen das Ausmaß der freigesetzten Gefühle (*Release*) verarbeiten und erfolgreich in ihre Persönlichkeit integrieren können, damit *Veränderung und Wachstum* möglich wird. Sie benötigen dafür Stabilität, Halt, Struktur und Respekt für ihre Grenzen, die sie oft selbst nicht spüren, sowie ein Umfeld, das sicher genug ist, um vertrauensvolle Beziehungen aufbauen zu können.

Fallbeispiel

U. kam in meine Therapiegruppe für Frauen, nachdem sie für drei Monate in einer psychosomatischen Klinik mit einem Tanztherapeuten Erfahrungen in der Arbeit mit Bildern und Bewegung gemacht hatte. Sie hatte große Schwierigkeiten, sich in Bewegung zu zeigen. Sie war nicht in der Lage, andere zu berühren oder sich berühren zu lassen. In der Halle bewegte sie sich stets am Rand, an der Wand entlang, oder sie stand in einer Ecke mit verschränkten Armen. Sie war nicht im Stande, sich mit einer Partnerin zusammen zu bewegen. Am Anfang waren ihre Bilder düster und zaghaft in der Strichführung. Ihre Bewegung war schlecht koordiniert und der Bodenkontakt unsicher: Sie berührte den Boden nur mit den Außenkanten ihrer Füße. Ihr Rücken war starr und unbeweglich aufgrund von Bandscheibenproblemen. Sie vermied Augenkontakt. Das Grundgefühl, das sie signalisierte, war Angst.

Ich bestärkte sie zunächst darin, bei den Bewegungen zu bleiben, mit denen sie sich sicher fühlte – vor allem waren das schwingende Armbewegungen –, und ganz bewußt in ihrer geschützten Ecke zu bleiben. Von Zeit zu Zeit bot ich ihr an, eine Übung mit mir als

Partnerin zu machen, z. B. einen gemeinsamen Tanz ohne Berührung. Im zweiten Jahr unserer Zusammenarbeit gestattete sie mir ab und zu, meine Hand auf ihren Rücken zu legen oder sie an den Händen zu führen. Die ersten sichtbaren Veränderungen begannen, als sie sich erlaubte zu stampfen. Das Thema Wut konnte sich allmählich entfalten. Ihre Bilder wurden farbiger und ausdrucksstärker. U. konnte die problematische Beziehung zu ihrer Mutter, welche jetzt häufiger als bedrohliche Figur in den Bildern auftauchte, in der Gruppe ansprechen und sie als Hintergrund für ihr Mißtrauen gegenüber Frauen erkennen.

Nach dem ersten Jahr ließ ich jede Teilnehmerin ein Selbstporträt malen und in einem Abschlusstanz ihre Erfahrungen und ihre Entwicklung in der Gruppe darstellen. U.'s Tanz rührte mich und die Gruppenteilnehmerinnen gleichermaßen: Sie stand zunächst mit dem Rücken zur Wand und mit verschränkten Armen in „ihrer“ Ecke. Dann löste sie die Arme, ging mit kräftigen Schritten in die Mitte des Raumes (zum ersten mal in einer Halle von 120 qm!) und breitete dort die Arme aus.

U. verbrachte insgesamt 3 Jahre in der Gruppe. Ihre Bilder sind von großer Ausdrucksstärke und sehr farbintensiv geworden. Das Thema Wut hat sie weiter begleitet bis dahin, daß sie jetzt Auseinandersetzungen führen und ihre Interessen an ihrem Arbeitsplatz vertreten kann (jedoch noch nicht gegenüber ihrer Mutter). Sie kann sich manchmal berühren lassen, oder z.B. mich umarmen, und hat ihre Sehnsucht nach Nähe und Wärme entdeckt. Ein wichtiger Schritt war für sie, mit meiner Hilfe eine Therapeutin für zusätzliche Einzelarbeit zu finden, die ihre Bilder in den therapeutischen Prozeß einbeziehen und würdigen konnte. Mit ihrer Unterstützung wagte U., sich mit den in der Gruppe angerührten Themen und Gefühlen auseinanderzusetzen, die zunächst so überwältigend schienen, daß sie von ihrer Angst wie gelähmt war. Inzwischen hat sie sich entschieden, ihre kreativen Möglichkeiten weiter auszuloten, indem sie zu einer musiktherapeutischen Gruppe wechselte. Sie malt weiter.

In der Einzelarbeit liegen die Dinge noch komplizierter. Wie ich schon erwähnte, fühlen sich häufig Menschen von dieser Arbeit angesprochen, die mit ihrem Körper und mit Bewegung gravierende Probleme haben. Sie kommen mit dem richtigen Empfinden, daß Bewegung und künstlerischer Ausdruck gut für sie sei. Sie erhoffen sich davon mehr Zugang zu ihren Gefühlen, Befreiung von Hemmungen und von körperlicher wie seelischer Erstarrung. Einige leiden unter schweren Wahrnehmungs- und Kontaktstörungen. Oft fehlt es ihnen am grundlegenden Vertrauen in sich selbst und in die Welt, in der sie leben. Dies äußert sich in mangelndem Vertrauen in ihren eigenen Körper und buchstäblich in den Boden, der sie trägt, und schließlich auch im mangelnden Vertrauen in mich oder irgend einen anderen Menschen. Die Folge ist ein übermäßiges Kontrollbedürfnis, das sich u. a. in körperlicher Starre und Anspannung, vor allem im Nacken- und Schulter-Bereich, manifestiert. Einige haben schon einen oder mehrere (verbale) Therapieversuche hinter sich, sind sehr verzweifelt und brauchen viel Halt und körperliche Unterstützung, die sie allerdings nur schwer annehmen können.

Bevor ich in diesen Fällen mit der im eigentlichen Sinne therapeutischen Arbeit beginnen kann, muß ich versuchen, eine tragfähige Basis zu schaffen. Das bedeutet vor allem, Vertrauen zu fördern:

Vertrauen zum eigenen Körper (viele müssen erst lernen, sich überhaupt zu spüren);
Vertrauen zum Boden; Vertrauen zu mir als therapeutischer Begleiterin; Vertrauen, daß ich sie nicht verlasse, sie halte und aushalte.

In der Praxis bedeutet das, daß ich den Life/Art Process in ganz kleine Schritte zerlegen muß.

Mit manchen Klientinnen habe ich z. B. monatelang am Thema *Sicherheit* gearbeitet:

- Wo fühlst du dich sicher im Raum? Finde einen Platz, eine „home base“, von der aus du den Raum erkunden und zu der du zurückkehren kannst. Wie weit kannst du dich davon entfernen und dich noch sicher fühlen?
- Erkunde den Boden in unterschiedlicher Weise: mit deinen Füßen, deinen Händen, dem ganzen Körper, bis du sicher bist, daß er dich trägt.
- Wo muß ich sein, damit du dich sicher fühlst? Wie nah oder wie weit entfernt? Mußt du mich sehen können oder bin ich für dich noch da, wenn ich hinter dir stehe? Spürst du mich noch? Erlebst du mich dabei als Unterstützung oder Bedrohung?
- Darf ich dich berühren? Wo fühlt sich das für dich sicher an?
- Wo und wie kann ich dir Halt geben, dich unterstützen? Möchtest du, daß ich deine Hand halte, deine Füße, deinen Kopf?

Ähnlich beschäftigen wir uns mit dem Thema *Grenzen*:

- Spürst du deine (Körper-)Grenze?
- Wie kannst du Grenzen setzen? Vielleicht deinen Raum abteilen mit Hilfe eines Seils? Wie deutlich grenzt du dich ab gegen mich?
- Wo ist deine persönliche Grenze? Wie sieht sie aus? Wie rigide oder durchlässig ist sie?
- Erkunde deine Grenze durch Bewegung und durch Malen. Laß uns darüber sprechen, wie sich diese Grenze und deine Begrenzungen im Alltag als nützlich erweisen und wo sie dich in deinen Möglichkeiten behindern. Wie möchtest du deine Grenze verändern, damit sie deinen Bedürfnissen mehr gerecht wird?

Meine Aufgabe als Therapeutin ist dabei, darauf zu achten, daß die Klientin nicht ihre eigenen Grenzen mißachtet und verletzt, sie überspringt in ihrem Bedürfnis nach Veränderung. Ich muß ihr behilflich sein, genau *an* der Grenze zu bleiben – in Kontakt mit ihren Ängsten, Sehnsüchten, Wünschen und Phantasien – und auch widersprüchliche, ambivalente Gefühle auszuhalten. Meine eigene Ungeduld darf nicht im Wege sein; sie würde nur die frühe Erfahrung der Klientin verstärken und ihre Vermutung bestätigen, daß es nicht in Ordnung sei, Ängste zu haben, daß ihr Sicherheitsbedürfnis verkehrt, ihr Verhalten unerwünscht sei, kurz: daß *sie* „nicht stimme“. Tatsächlich ist es jedoch so, daß ihre Angst, ihr Mißtrauen und ihr Sicherheitsbedürfnis in der Situation, in der diese Gefühle zuerst auftraten, durchaus berechtigt und angemessen waren.

- Wie also kannst du dein Sicherheitsbedürfnis und deine Angst respektieren, sie als Verbündete und als sinnvollen Schutz achten?

Von hier aus könnten wir dann z.B. die Arbeit mit dem „inneren Kind“ oder mit unterschiedlichen Persönlichkeitsaspekten anschließen.

Abschließend möchte ich sagen, daß ich gerne mit dem Halprin Life/Art Process arbeite, weil meine therapeutische Tätigkeit dadurch intensiver und kreativer wird und ich die spielerischen Aspekte und die Freude dabei sehr genieße. Gerade weil es sich um ein sehr effektives und wirkungsvolles therapeutisches Werkzeug von großer Intensität handelt, empfehle ich, damit behutsam umzugehen und es in liebevoller Weise und mit ehrlichem Respekt vor den Ängsten und Begrenzungen, wie auch vor den Entwicklungsmöglichkeiten der Klientinnen und Klienten einzusetzen.