

ÜBUNGEN IN KUNSTTHERAPIE – IM PLENUM

In der nächsten Stunde werden wir uns in künstlerischer Weise einem weiteren wichtigen Imaginations-Bild aus der Traumatherapie annähern.

Dieses Imaginations-Bild hat eine besondere Bedeutung in der tiefenpsychologischen und waldorf-orientiert-tiefenpsychologischen Traumatherapie mit kleineren Kindern.

Denn wir können es zum Ausgangspunkt für eine in märchenhaft-symbolischen Bildern verbleibende Trauma-Heilung einsetzen, die also ohne eine bewusste Konfrontation mit traumatischen Erinnerungen auskommt.

Sie eignet sich deshalb in besonderer Weise für eine schonende Behandlung von Kindern im Vorschul- und frühen Grundschulalter.

Sie kann aber auch bei älteren Kindern und Jugendlichen und auch bei Erwachsenen eingesetzt werden, z.B. wenn diese durch zusätzliche Belastungen, wie etwa kognitive Einschränkungen oder kumulative Traumatisierungen, als besonders vulnerabel einzuschätzen sind und durch die Behandlung selbst möglichst wenig belastet werden sollen.

Bevor wir uns diesem wichtigen Imaginations-Bild zuwenden, möchte ich Ihnen als Überleitung noch kurz ein anderes Bild vor die Seele stellen.

Dieses Bild geben ich meinen Patientinnen und Patienten gern zu Beginn des therapeutischen Prozesses als eine Art Trost- und Mut-mach-Bild mit auf den gemeinsamen Weg der Trauma-Aufarbeitung.

Sie werden gleich merken, warum!

Schließen Sie am besten wieder für einen Augenblick die Augen...





KRAFTBILD I: DAS BILD VON DER PERLE IN DER MUSCHEL:

Stellen Sie sich nun einmal eine Muschel vor, die am Meeresboden liegt, sanft umspült vom Meereswasser und umschwebt von allerlei Partikelchen, die im Wasser dahintreiben. Während sie da so auf dem Meeresboden liegt, wird immer mal ein wenig Sand oder andere Partikelchen mit dem rhythmisch bewegten Meereswasser in die Muschel hinein- und nach einiger Zeit auch wieder herausgespült. Ähnlich den alltäglichen Belastungen des Lebens, die ja oft rhythmisch kommen und gehen ohne sich aber längere Zeit festzusetzen.

Wie anders wäre es allerdings, wenn sich dabei einmal ein scharfkantiger oder gar parasitärer Fremdkörper in der Muschel festsetzen würde, der nicht einfach wieder verschwindet, sondern das Muscheltier immer weiter reizt und Lebenskräfte kostet! Ganz so, wie auch ein Trauma die Betroffenen über längere Zeit weiter belasten und ihnen Lebenskräfte rauben kann.

Ohnmächtig ausgeliefert bliebe unserer Muschel vielleicht nichts Anderes übrig, als weiter zu leiden und, womöglich, auch irgendwann daran zugrunde zu gehen. Es sei denn: es gelingt ihr, sich aufzuraffen und aus eigener Kraft eine Wende zu vollziehen!

Indem sie beginnt, aus ihrer eigenen geopferter Substanz heraus Perlmutter abzuscheiden und in einem mühsamen, selbstverantworteten Prozess, den schmerzenden Fremdkörper Schicht für Schicht umzuwandeln, entsteht mit der Zeit eine weniger scharfkantige und weniger schmerzende und letztlich auch wunderschöne, das Licht sanft reflektierende Perle.

Eine Perle aus der eigenen geopferten Substanz!

Und so verwandelt die Muschel ihr Trauma mit der Zeit, Schicht für Schicht, in etwas sehr sehr Kostbares, in etwas, das ohne das Eindringen des Fremdkörpers so vielleicht niemals entstanden wäre!

Am Ende dieses mühsamen Prozesses wird die Muschel - anders als die vielen Muscheln, in die nur Sand hinein- und wieder hinausgespült wurde - Trägerin einer wunderschönen, das Licht sanft reflektierenden Perle geworden sein!

Ja, unsere Muschel ist eine „berufene Perlenträgerin“ geworden!

Mit diesem Mut-machenden Bild im Herzen können wir uns einmal derjenigen Instanz und Kraft in uns bewusstwerden, die es uns ermöglicht, nach einem Trauma die Wende hin zu einer Perlenbildung zu vollziehen.

Im Folgenden werden wir uns dieser Instanz in künstlerischer Weise annähern.

Öffnen Sie jetzt bitte wieder Ihre Augen und kommen Sie für einen Augenblick wieder ganz in diesem Raum und im Hier und Jetzt an.



ZUR WAHL: MUSIK, BEWEGUNG, MALEN, PLASTIZIEREN

Ich möchte Sie jetzt bitten, dass Sie sich einmal überlegen zu welchem künstlerischen Medium es Sie heute am meisten zieht: Zur Musik, zum Bewegen und Imaginieren im Raum oder aber zum malerischen oder plastisch-künstlerischen Ausdruck.

Denn für die künstlerisch-imaginative Übung, die jetzt folgt, möchte ich Sie in drei Gruppen einteilen:

1. in eine Gruppe von etwa 7-10 Musiker*innen, die uns mit einem Klangteppich unterstützen mögen
2. in eine Gruppe von etwa 7-10 Teilnehmer*innen, die sich auf eine Imagination im Raum einlassen mögen und
3. in eine größere Gruppe von Teilnehmer*innen, die der Übung imaginativ folgen und ihren inneren Erlebnissen dabei auch schon durch Malen oder Plastizieren Ausdruck verleihen können.

Später werden wir aber auch alle noch Zeit für einen malerischen oder plastischen Ausdruck des Erlebten haben und auch Zeit für eine kleine Ausstellung der Kunstwerke.

Wichtig ist mir, dass wir, wenn wir später die entstanden Kunstwerke betrachten, nicht darüber sprechen, sondern sie schweigend auf uns wirken lassen. Selbstverständlich können Sie Ihre Werke aber auch für sich behalten und nicht in die Ausstellung geben.

Als Betrachter können gern in einen inneren Dialog mit den Werken treten aber da es sehr persönliche Bilder und Plastiken sind, möchte ich Sie bitten, sie nicht zu kommentieren, sondern mit größtmöglichem Respekt schweigend zu würdigen.

EIN TRANSPORTMITTEL AUS KLÄNGEN ERSCHAFFEN

Wir wissen: um in unser inneres Seelen- oder Märchenland zu gelangen, kann es hilfreich sein, für den Übergang von der Sinnenwelt in die lebendige Bilderwelt der Seele eine Art Transportmittel zur Verfügung zu haben, z.B. einen märchenhaften Klang-Teppich, der uns - ein wenig wie bei 1001 Nacht - in das geheimnisvolle Land in unserem Inneren tragen kann.

So einen Teppich wollen wir gleich wieder weben.

Ich verteile dafür jetzt einige Instrumente, die sich besonders gut für das Erzeugen eines märchenhaften „Zauber-Klangteppich“ eignen.

Und etwa 7-10 Teilnehmer*innen möchte ich hier zu mir in die Mitte bitten.

Alle anderen können sich schon einen Papierblock und Stifte (oder Ton und ein Lappchen als Kleider-Schutz) nehmen. Richten Sie sich damit, wenn Sie mögen, schon so ein, dass sie bereits während der Vorstellungsreise damit tätig werden können.

Wenn sich jetzt alle gut eingerichtet haben, dann schauen wir einmal, was für ein Klang-Teppich uns heute unterstützen möchte, in die Welt unserer inneren Bilder zu gelangen.

Der Klangteppich kann mit den Instrumenten erzeugt werden, darf aber auch wieder mit der Stimme oder durch andere Geräusche und Töne ergänzt werden, z.B. durch Naturgeräusche, wie Tierlaute, das Rascheln von Gräsern oder Laub, das Rauschen oder Heulen des Windes, das Prasseln des Regens usw. Und es dürfen auch wieder Laute und Rufe von noch ganz anderer Art zu hören sein, von Wesen und Elementen, wie es sie vielleicht nur im inneren Seelen- und Märchenland in dieser Weise gibt.

Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität dabei wieder freien Lauf...

Wichtig ist, dass die Klänge nur in meinen Sprech-Pausen lauter zu hören sind, also, wenn ich gerade nicht spreche.

Denn wenn ich spreche, sollte ich für alle gut zu verstehen sein. Dann dürfen die Klänge höchstens ganz ganz leise im Hintergrund zu vernehmen sein.

Schauen wir also einmal, was für ein Teppich uns heute unterstützen möchte. Die Musiker*innen dürfen ihn jetzt einmal leise entstehen lassen.

Lassen Sie uns einmal ganz still werden, damit wir hören können, wann er beginnen möchte, uns zu verzaubern...

IM MÄRCHENLAND SPAZIEREN GEHEN

Ich möchte jetzt diejenigen, die in der Mitte sind, einladen, sich einmal vorzustellen, Sie könnten - mithilfe Ihrer Fantasiekräfte - gleichzeitig durch den Raum und durch Ihr eigenes inneres Seelen- oder Märchenland wandeln.

Während wir uns durch den Raum bewegen, versuchen wir uns vorzustellen, auf was für einem Untergrund wir uns dabei - in unserer Fantasie - gerade bewegen. Ganz so, wie wir es als Kinder im Spiel früher einmal ganz selbstverständlich getan haben.

Diejenigen, die jetzt auf ihrem Stuhl sitzen, können die Vorstellungsreise innerlich mitvollziehen und die dabei entstehenden inneren Bilder auf dem Papier (oder mit dem Ton) in einen künstlerischen Ausdruck bringen.

Sie können das mit offenen Augen oder blind, also mit geschlossenen Augen, tun. Vielleicht möchten Sie sich auf diese Weise von dem, was auf Ihrem Blatt oder aus dem Ton entstehen möchte, selbst einmal überraschen lassen!

Imaginieren wir also zunächst einen Boden, auf dem wir in unserem vorgestellten Märchenland durch die innere Seelen-Landschaft wandern.

Was immer es ist, worauf Sie jetzt wandeln, ob ein steiniger Boden, weiche Erde, frisches grünes Gras, weiches Moos, warmer Sand oder noch ganz etwas anderes, was immer es ist: Spüren Sie in den Untergrund hinein, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf

und beginnen Sie auch beim Malen und Kneten damit, einen Untergrund zu erschaffen, auf dem alles Weiter sich ereignen kann.

Und wenn Sie gleich mit den Klängen der Musik weiter wandeln, dann schauen Sie sich doch auch einmal rechts und links in Ihrem Seelenland um, was Sie da um sich herum mithilfe Ihrer Fantasie-Kräfte noch alles wahrnehmen können. Was gibt es da für eine Landschaft zu sehen, was gibt es an Pflanzen, an Tieren und an vielleicht noch ganz anderen Wesen zu entdecken oder zu erahnen?

Geben Sie Ihren Fantasie-Kräften und Ihren feineren Wahrnehmungsfähigkeiten Raum. Und wenn Sie mögen, heißen Sie alles, was auftaucht und Ihnen guttut, willkommen. Nehmen Sie es einfach wahr oder danken Sie allem, was in Ihrer Vorstellung auftaucht, dafür, dass es sich zeigt.



KRAFTBILD II: DER BAUM IN DER MITTE DES INNEREN SEELENLANDES

Dann möchte ich Sie einladen, sich vorzustellen, es gäbe in Ihrem persönlichen inneren Seelen- oder Märchenland einen ganz besonderen Baum. Einen Baum, der sich dort, in der Mitte Ihres Seelenlandes, befindet, als habe er schon immer dagestanden und auf Sie gewartet.

Schauen Sie sich einmal nach diesem besonderen Baum um. Und wenn Sie ihn entdeckt haben, dann möchte ich Sie einladen, dass Sie sich vorstellen, Sie könnten sich jetzt auf diesen besonderen Baum zubewegen. Und ich möchte Sie bitten, so nah zu dem Baum hin zu gehen, dass Sie mit Ihren Händen seine Rinde berühren können.

Bleiben Sie nun einen Augenblick vor Ihrem Seelenland-Baum stehen. Wenn Sie mögen, begrüßen Sie ihn innerlich und danken Sie ihm dafür, dass es ihn gibt und dass er sich Ihnen gezeigt hat. Und danken Sie ihm auch dafür, dass er dort so sicher in der Mitte Ihres Seelenlandes steht. Denn er steht dort wie ein Abbild Ihrer eigenen inneren Stärke, Zentriertheit und Aufrichtekraft. Es ist gut, dass er da so standhaft in

der Mitte Ihres Seelenlandes steht: So kann er Sie an Ihre eigene Stärke und Kraft erinnern!

Dann möchte ich Sie einladen, einmal Ihre Hände auszustrecken und Kontakt mit Ihrem Seelenland-Baum aufzunehmen. Von was für einer Rinde ist er umgeben? Und wie dick ist sein Stamm? Möchten Sie einmal Ihr Ohr an seinen Stamm legen und in den Baum hineinlauschen? Und können Sie ihn mit Ihren Armen umfassen, berühren sich die Hände, wenn Sie ihn umarmen, oder ist er so dick, dass Sie ihn kaum ganz umfassen können? Umarmen Sie ihn – und danken Sie ihm, wenn Sie mögen, noch einmal dafür, dass er da ist, und dass er genau so ist, wie er ist.

Und wenn wir auch sonst in den Vorstellungs- und Imaginations-Übungen immer ganz bei uns bleiben wollen, so möchte ich Sie an dieser Stelle einladen, dass Sie sich ausnahmsweise einmal im Raum umschauchen. So können wir einen Augenblick gemeinsam staunen, in was für einer Art Wald aus Stärke und Aufrichte-Kraft wir uns gerade zusammen befinden.

Und dann kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit wieder ganz zurück zu Ihrem Baum und in Ihr ganz persönlichen Seelenland.

GEPÄCK ABGEBEN

Und vielleicht können Sie sich jetzt einmal in Ihrer Vorstellung mit dem Rücken zu Ihrem Baum drehen und sich an den Stamm Ihres Seelenlandbaumes anlehnen.

Vielleicht können Sie sich auch vorstellen, Sie könnten alles Gepäck, dass Sie so mit sich herumschleppen, alle äußere und innere Last, alles das, was sie so in Ihrem Leben zu tragen haben, einmal für einen Augenblick ganz bewusst an den Baum abgeben und sich vorstellen: er trägt es für Sie! Und er trägt es gerne für Sie!

Und wenn Sie jetzt wieder ein oder zwei Schritte von dem Baum zurücktreten und sich dann wieder zu ihm umschauchen, können Sie dann aus dem Abstand heraus vielleicht zuschauen, wie der Baum dort steht und diese Last für Sie trägt?

Sie selbst können sich dadurch einmal ganz frei von jeder Last und Bürde fühlen und einmal so richtig durchatmen. Und Sie können sich vielleicht daran erinnern, wie es ist, wenn man einmal ganz ohne Belastungen dastehen darf. Vielleicht mögen Sie sich mit dieser neuen Leichtigkeit auch ein wenig im Raum herumbewegen und spüren, wie sich das anfühlt.

Und dann möchte ich Sie bitten, wieder zu Ihrem Baum hin zu gehen und sich jetzt in Ihrer Vorstellung wieder mit dem Rücken und ihrem ganzen Gewicht an seinen Stamm

anzulehnen. Wie fühlt sich das an, nun auch noch das Gewicht des eigenen Körpers ein wenig an den Baum abgeben zu dürfen?

IM INNEREN DES MÄRCHENLAND-BAUMES

Und nun möchte ich Sie einladen, dass Sie sich vorstellen, Sie könnten jetzt noch nach hinten in den Baum hineinsinken, so weit, dass Sie sich in Ihrer Vorstellung schließlich im Inneren Ihres Baumes wiederfinden.

(Sollte Ihr Baum dafür zu klein oder zu dünn sein, dann können Sie sich, wie bei Nils Karlsson Däumling, „killevipps“, einfach kleiner oder den Baum einfach größer zaubern, so dass Sie gut Platz haben, wenn Sie sich in ihrem imaginären Baum befinden. Im Seelenland gelten - wie in der physischen Welt auch - Gesetze. Allerdings: andere! Im Seelenland ist es so: wir können mit unserer Vorstellungskraft zaubern und Dinge verwandeln, und je konkreter wir uns etwas vorstellen, desto besser gelingt uns das oft.)

Spüren Sie jetzt einmal, wie es sich anfühlt, fast selbst wie ein Teil des Baumes sein zu dürfen Fest und tief geerdet in Mutter Erde stehen Sie da, gut versorgt, mit allem, was Sie für Ihr Leben und Ihr Wachstum brauchen, hoch aufgerichtet zwischen Himmel und Erde, die Arme, wenn Sie mögen, mit den Ästen und Zweigen gen Himmel gestreckt, dem Licht des Himmels entgegen, das Sie über Ihre Blätter in sich aufnehmen können, um sich ganz davon durchlichten zu lassen.

Genießen Sie das für einen Moment: gar nichts tun zu müssen, einfach nur da zu stehen, aufgerichtet zwischen Himmel und Erde, gut versorgt von Mutter Erde und gut geschützt und gesegnet durch den Himmel und das Licht des Himmels, das zu Ihnen herabströmt.

Im Inneren des Baumes sind Sie durch die Rinde sehr gut geschützt. Wenn Sie mögen, können Sie sich vorstellen, die Rinde wäre so etwas wie eine imaginäre Schutzhaut, vielleicht sogar so etwas, wie ein Tarnmantel, der Sie davor schützen kann, gesehen zu werden. Wie fühlt sich das an, sicher und wie inkognito, in ihrem Baum verhüllt und geborgen zu sein? Sie können alles sehen und hören, aber niemand sieht Sie! Sie können vielleicht durch kleine Astlöcher und Ritzen in der Rinde hinausschauen und alles um sich herum aus der Sicherheit Ihres Versteckes in Ruhe wahrnehmen und betrachten.

Wie tut das, einmal aus so einer ganz geschützten Position heraus, alles ganz in Ruhe betrachten und wahrnehmen zu können?

REISEN IN DIE VERSCHIEDENEN EBENEN DES INNEREN MÄRCHENLANDES

Und nun möchte ich Sie noch einladen, sich vorzustellen, Sie könnten in dem Stamm des Baumes, wie in einem Fahrstuhl, nach oben und nach unten reisen. Und auf all diesen Ebenen können Sie die Welt um sich herum wahrnehmen und ganz in Ruhe in Augenschein nehmen:

Die obere Welt auf Höhe der Zweige, Äste und Blätter, dem Himmel ganz nah.

Wem könnten oder möchten Sie hier oben vielleicht begegnen?

Die mittlere Welt, in der Sie herumspaziert sind und in der Sie Ihrem Baum und einigen Pflanzen und Tieren und anderen Wesen begegnet sind.

Wem könnten oder möchten Sie hier vielleicht noch begegnen?

Und die untere Welt, im Bereich der Wurzeln, dort unten, unter der Erde, wo es seltene Gesteine gibt und wo vielleicht die Maulwürfe und vielleicht auch die Zwerge und so manche anderen wohlmeinenden märchenhaften Wesen ihr Reich haben...

Wem könnten oder möchten Sie hier unten vielleicht noch begegnen?

WOHLWOLLENDE, LIEBEVOLLE HELFERWESEN

Dort überall, in den verschiedenen Welten und Ebenen um Ihren Baum herum, könnte vielleicht auch das eine oder andere kleine Abenteuer auf Sie warten.

Vielleicht sind dort liebevolle und wohlwollende Helferwesen, die sich schon darauf freuen, mit Ihnen in Kontakt zu treten, um Ihnen dabei hilfreich beizustehen, auf jeder der Ebene vielleicht andere.

Heißen Sie alles, was Ihnen begegnet und wohl gesonnen ist, willkommen und danken Sie, wenn Sie mögen, für die Hilfe und Unterstützung, die jetzt vielleicht spürbar wird.

DIE VERLETZTEN INNEREN KINDER NACH HAUSE GELEITEN

Und sollte es in Ihrem inneren Seelenland zufällig das eine oder andere Tierlein oder innere Kind geben, das einmal seinen Weg oder sein Zuhause verloren hat, dann stellen Sie sich vor, dass die Helferwesen bereitstehen, um Ihnen zu helfen, diese verirrt inneren Kinder und Tierlein wieder zu Ihnen nachhause zu bringen.

Im inneren Seelenland finden sich nicht selten solche verirrt inneren Kinder und Tierlein, oft sind es innere Anteile oder auch Kameraden aus früheren biographischen Zeiten, die dort schon lange darauf warten, dass wir sie wahrnehmen und ihnen jetzt, wo wir größer und stärker geworden sind, nachträglich den Trost und die Unterstützung geben, die sie früher vielleicht einmal entbehren mussten.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass es auch in Ihrem inneren Seelenland solche bedürftigeren Anteile gibt, die sich nach Trost und Unterstützung sehnen, dann stellen Sie sich jetzt, wenn Sie mögen, einmal vor, Sie könnten sie einladen, zu Ihnen nach Hause in Ihr warmes Herz zu kommen.

INNERE KIND- UND TROST-ARBEIT IN DER LEBENDIGEN BILDERWELT DES SEELENLANDES

Geben Sie ihnen einen guten, warmen Platz in Ihrem Herzen und vertrauen Sie darauf, dass diese Anteile nun in der Mitte Ihres Herzens genau den Trost und das Verständnis finden können, das sie einmal entbehren mussten und vielleicht immer noch brauchen.

Und genießen Sie es für einen Augenblick, dass nun diejenigen inneren Kinder und Anteile, die Sie in Ihr warmes Herz genommen haben, wieder bei Ihnen sind. Genießen Sie das Gefühl des Zusammenseins mit ihnen und die Tatsache, dass Sie nun selbst in der Lage sind, diese bedürftigen Anteile von früher zu trösten.

Bevor wir uns gleich wieder in der mittleren Welt einfinden wollen und uns von unserem treuen Mittelpunkt-Baum verabschieden wollen, möchte ich Ihnen noch erzählen, dass hier im inneren Märchen- und Seelenland die Heilung von in traumatischen Situationen abhanden gekommenen oder verletzten inneren Anteilen stattfinden kann.

Die „Innere Kinder“ aus unbewältigten Belastungs- und Trauma-Situationen sind in ihrer Not und Verzweiflung oft in eine der drei Ebenen der inneren Bilderwelt geflohen - und finden von dort nicht immer alleine wieder nach Hause.

Doch wir können sie dort bewusst aufsuchen und ihnen helfen! Sie zu finden und zu trösten und schließlich wieder „nach Hause zu holen“, ist eine wunderbare Möglichkeit der märchenhaft-symbolischen Trauma-Heilung, wie wir sie gerade bei jüngeren Kindern gut anwenden können.

Aber auch Jugendliche und Erwachsene können, wie gesagt, von dieser Art der Trauma-Arbeit profitieren.

Nun möchte ich Sie einladen, ganz langsam wieder von Ihrem inneren Seelenland-Baum Abschied zu nehmen. Danke Sie ihm, wenn Sie mögen, noch einmal, dass er da ist und dass er sich Ihnen gezeigt hat.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie jederzeit in ihrer Vorstellung zu Ihrem Mittelpunkt-Baum in Ihrer eigenen inneren Seelenwelt zurückkehren können. Dort können Sie auch ohne meine Anleitung Kraft, Stärke und Trost tanken, wann immer Sie es möchten!

Schauen Sie noch einmal, ob sie die Last und das Gepäck, dass Sie an den Baum abgegeben hatten, wieder zu sich nehmen oder lieber bei dem Baum lassen wollen. Sortieren Sie es ruhig einmal und nehmen Sie nur das wieder mit, was Sie auch wirklich wieder mitnehmen wollen.

Jetzt möchte ich Sie bitten, sich wieder von den Klängen der Musik auf Ihren Weg in unseren Kreis zurück geleiten zu lassen. Spüren Sie noch einmal den Boden unter Ihren Füßen und lassen Sie den Märchenlandboden wieder langsam zu dem Fußboden hier im Veranstaltungsraum werden! Und kommen Sie dann in Ihrem Tempo wieder zu Ihrem Platz hier im Stuhlkreis zurück!

Spüren Sie noch einmal bewusst, wie Ihre Füße Kontakt zum Boden und wie Ihr Körper Kontakt zur Unterlage hat. Und nehmen Sie noch einmal bewusst wahr, dass Ihr Atem Ihren Körper bewegt, Ihren Bauch, Ihre Brust und ein ganz klein wenig auch Ihre Nasenflügel.

Und dann hören wir noch einen Augenblick zu, wie sich der Klangteppich noch einmal ausbreitet, um dann langsam wieder leiser zu werden und schließlich ganz zu verklingen.

Um ganz sicher zu sein, dass nun alle wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz und gar hier im Raum und bei unserem Fortbildungstag angekommen sind, möchte ich Sie bitten, einmal kurz aufzustehen und noch einmal mit den Füßen in den Boden hinein zu spüren.

Vielleicht mögen Sie mit den Händen einmal kräftig den Körper abrubbeln und abklopfen. Und dann mit den warmen Händen einmal Ihr Gesicht und Ihre Ohren wärmen und ein wenig massieren.

Und dann setzen Sie sich langsam wieder auf Ihren Platz zurück!

Vielen Dank! Und einen besonderen Dank auch an die Musiker*innen!

Jetzt dürfen sich alle gerne Material zum Malen oder Plastizieren nehmen und Sie haben jetzt nochmal ca. 15 Minuten Zeit, um dem Erlebten einen künstlerischen Ausdruck zu verleihen.

Wer fertig ist, kann dann seine Arbeit für eine kleine Ausstellung in die Mitte legen. Wenn jemand seine Arbeit nicht in die Mitte legen möchte, ist das natürlich auch in Ordnung!

Wenn jemand seine Arbeit nicht ausstellen möchte, ist das auch in Ordnung!

Lassen Sie uns dann bitte schweigend um die Kunstwerke herumgehen und sie einmal in Ruhe würdigen!

Sie dürfen mit den Arbeiten in ein inneres stilles Gespräch gehen und sich von ihnen berühren lassen, aber bitte sprechen Sie weder mit den Künstler*innen selbst noch mit jemand anderem über die Werke! Bitte gehen Sie mit größtmöglichem Respekt mit diesen ganz persönlichen Bildern um.

Wenn wir die Kunstwerke in Ruhe schweigend gewürdigt haben, finden wir uns noch einmal zusammen im Stuhlkreis ein.

AUSSTELLUNG

Danke für all die schönen Kunstwerke und dass Sie sie mit uns geteilt haben!

Nun haben wir als künstlerische Ausdrucks-Möglichkeiten die Musik, die Bewegung, das Malen und das Plastizieren mit in die imaginative Arbeit eingebunden.

Womit wir noch nicht gearbeitet haben sind u.a. die Klangschalen und das therapeutische Sandfeld, die Sie hier in der Mitte mit aufgebaut sehen. Diese besonderen Therapiemittel kann ich denjenigen, die sich dafür näher interessieren, heute Nachmittag in meiner Arbeitsgruppe noch ein wenig vorstellen.



Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit und für's Mitmachen!

Dipl.-Psych. Annette Junge-Schepermann

Psychologin ♦ Kinder- und Jugendlichen-Traumatherapeutin ♦ Kunsttherapeutin

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt

Kaudiekskamp 6a

22395 Hamburg

junge-schepermann@hof-praxisgemeinschaft.de

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Nord

Gesundheitshaus Eppendorf

Eppendorfer Landstraße 59

20249 Hamburg

annette.junge-schepermann@hamburg-nord.hamburg.de