

Intuition in den Kreativtherapien: Die Farbe denkt. Bilder als Orte der Intuition

Prof. Doris Titze

Vortrag am 20. April 2012 im Rahmen der
62. Lindauer Psychotherapiewochen 2012 (www.Lptw.de)

Ich habe mich entschlossen Sie auf das unsichere und unwägbar Terrain der Kunst mitzunehmen, das so faszinierend wie irritierend ist, so tröstend wie herausfordernd. Ich möchte Ihnen einige Parallelen aufzeigen zwischen künstlerischen und therapeutischen Prozessen anhand von Bildern als Orte der Intuition. Es geht in der Kunsttherapie nicht darum, dass die PatientInnen selbst Kunst schaffen, sondern um Gestaltungen, die für diese stimmig sind, die spiegeln, was sie bewegt. Stimmigkeit ist einer der Schlüsselbegriffe intuitiver Erfahrungen. Die Farbe denkt.

Die Abbildung ist eine eigene künstlerische Arbeit, die Gestaltung eines Meditations-Raumes in einem Berufsschul-Komplex. Das kreisrunde Fenster war schon vorhanden, ebenso der trapezförmige Grundriss, den ich in den drei grundfarben-beschichteten, raumhohen Scheiben aufgenommen habe. Die Scheiben sind beweglich und die Schüler können selbst aktiv Farbstimmungen im Raum erzeugen, das Fenster verdunkeln oder offen halten. Ich hatte mir überlegt, wie ich mich selbst in diesem Raum am wohlsten fühlen würde. Im Nachhinein habe ich einen Text von Augusto Giacometti gefunden, der meiner Ausgangsidee entspricht: 'Der Schreiner von Borgonovo besaß einige ganz kleine Stücke farbiges Glas. Wir Buben und Mädchen hielten diese kleinen Glassplitter ganz nahe ans Auge und schauten hindurch. Einstimmig waren wir der Meinung, wie prachtvoll es wäre, wenn die Welt immer so aussähe. Immer ganz rot oder immer ganz gelb oder immer ganz blau. ... Immer war es mir, als ob es ein Leben der Farbe an sich geben müsse.'

Der Blick aus dem Bild.

Die Farbe Rot

Farben werden aus Licht und Schatten geboren. Sie weisen über sich selbst hinaus. Farben sind intuitiven Prozessen ähnlich, weil sie sich jeder Analyse verwehren und doch konkret wirksam sind. Farben können sinnlich begriffen werden, beobachtet, empfunden, analysiert - vollständig erfassen können wir sie wohl nicht. Violett besetzt den schmalen Raum zwischen Rot und Blau, zwischen den kalten und warmen Farben des Farbkreises. Violett als dunkelste aller Farben hat viel mit Intuitiven Prozessen zu tun, die ebenso tief und ungreifbar sind und den schmalen Raum der Gegenwart zwischen Vergangenheit und Zukunft besetzen. Johannes Itten meint: 'In dem Augenblick, indem ich über die Farbe nachdenke, Begriffe bilde, Sätze setze, zerfällt ihr Duft und ich halte nur ihren Körper in den Händen.' Derek Jarman schreibt in 'Chroma': 'Ich lernte Farben, verstand sie aber nicht.' (1995)

Rot ist die kräftigste aller Farben. Alle Menschen in allen Ländern kennen Farbensamen für Rot. Babys erkennen außer schwarz-weiß als erste Farbe Rot. Rot erinnert an Feuer, an Wärme oder Gefahr. Rot ist die Farbe des Blutes und des Lebens. Der Maler Rupprecht Geiger wurde über hundert Jahre alt (1908 – 2009) und malte sein Leben lang die Farbe Rot. Er selbst sagt: 'Rot ist Leben, Energie, Liebe, Wärme, Kraft. Rot ist den Wünschen mitgegeben'.

Rupprecht Geiger schreibt zur Farbe: 'Der normale Mensch heutiger Zeit hat das ursprüngliche Sehvermögen verloren, er kann das farbige Licht, den Geist der Farbe, nicht erkennen. ... Mit der Bereitschaft Farbe als autonomes Element anzuerkennen wissen wir, dass neben der Farbe als Materie eine andere, die eigentliche Farbe, existiert. Diese als geistige Kraft wird im Moment der Wahrnehmung zu Energie.' (1998)

Auch Intuition ist eine geistige Kraft, die sich einer linearen Logik ebenso verweigert wie einem emotionalen Affekt. Intuitive Prozesse weisen wie Farben über uns selbst hinaus, lassen uns Zusammenhänge begreifen und Ganzheitlichkeit erfahren.

Stille und Gegenwart

Vor allem die konkreten Maler haben sich unvermittelt den Farbenergien ausgesetzt. Konkrete Kunst begreift Farbe als Farbe in ihrer Präsenz und nicht als Abbild von etwas anderem. Ortega y Gasset meint: 'Statt dass man die Dinge malt, wie man sie sieht, malt man das Sehen selbst.' Somit wird das Bild konkret und seine Farbenergie trifft direkt. Barnett Newman (1905-1970) hat sein Bild 'Annas Light' seiner Mutter gewidmet, einige Jahre nach deren Tod. Es ist 6,11 m lang und 2,76 m hoch mit schmalen, kreideweißen Rändern links und rechts. Er selbst regt einen Betrachtungsabstand von 1,80 m an; das bedeutet, dass das ganze Bild nicht 'überschaubar' ist und die Ränder nur noch im Bewusstsein; man ist völlig 'im Bild' und dabei einer einzigen, gleichmäßigen Farbe gegenüber: hellem Cadmiumrot.

Auch wenn wir dieses Rot mit der vitalen Spannung des Lebens verbinden und die Ränder mit dem Beginn und dem Ende dieses Lebens; auch wenn wir das ganze Bild als Erinnerung und zugleich Vision verstehen, ist es schwer zu ertragen in seiner Ausschließlichkeit, ohne jegliche persönliche Gestik, obwohl die Farbfläche hoch konzentriert mit dem Pinsel von Hand gemalt ist. Wenn wir davor stehen, verlieren wir den Überblick, sind uns selbst ausgesetzt im Dialog mit der reinen Farbe.

Der Kritiker Robert Rosenblum sprach vom 'horrend Abstrakten' der monochromen Ungegenständlichkeit Newmans. Barnett Newman selbst schreibt 'Der gegenwärtige Maler ist nicht

nur mit seinen eigenen Gefühlen oder mit dem Geheimnis seiner eigenen Person beschäftigt, ihm geht es vielmehr um sein Eindringen in das Welt-Geheimnis. In diesem Maße hat seine Kunst mit dem Erhabenen (Sublime) zu tun ... Der Künstler versucht der Leere die Wahrheit zu entreißen.' (1948) Die Bilder Newmans faszinieren in ihrer gleichzeitigen Fülle und Leere, in ihrer Präsenz und Zeitlosigkeit.

Intuition

Ein japanischer Schöpfungsmythos beschreibt nach Marie-Luise von Franz jene fruchtbare Leere (1990): Zunächst waren Himmel und Erde entstanden, aus einer 'Masse, formlos und eiförmig, deren Ausdehnung nicht bekannt ist': 'Als der Himmel und die Erde begannen, gab es genau mitten in der Leere ein Etwas, dessen Gestalt nicht beschrieben werden kann. Zuerst erschien so etwas wie eine weiße Wolke, die zwischen Himmel und Erde schwebte, und aus ihr entstanden drei Kami in der Hoch-Himmel-Ebene.' (Kami sind göttliche Wesen)

Eine künstlerische Arbeit, die über sich selbst verweist, braucht ebenso wie eine therapeutische Arbeit einen 'kairos', einen günstigen Augenblick. Jener günstige Augenblick, der zwischen Himmel und Erde, inmitten der Leere, etwas entstehen lässt, kann heilend wirken. In den Bildern bleibt etwas von dem, was wir erahnen können, fassbar. Kami entstehen zu lassen (oder eine Ahnung davon) ist Sinn der Kunst, der Therapie, der KunstTherapie.

Kami sind nur intuitiv erfahrbar. Intuition wird in der Stille und der Leere erfahrbar, in gegenwärtiger Konzentration auf sich selbst und auf die Welt. Es geht darum, den Blick auf das Ganze behalten, sich auf sich selbst und gleichzeitig etwas anderes auszurichten, sodass das Eine sich im Anderen ausdrücken kann, wie Alexander Lauterwasser sagt, der durch Klänge Formen schafft. Er betont Sensibilität, Geistesgegenwart, Wachheit und Flexibilität als Voraussetzung der Intuition werden ebenso wie Empathie- und Resonanzfähigkeit.

Kreativitätsphasen

Kreativität ist existenzieller Bestandteil unseres Lebens. Künstlerischer wie therapeutischer Prozess lassen folgende oft beschriebene Phasen der Kreativität aufscheinen: Auf die Phase der Präparation, in der ein Problem bewusst wird und man sich intensiv mit der Aufgabe auseinandersetzt, folgt die so genannte 'schöpferische Phase' der Inkubation, in der an dem Problem gearbeitet wird, oft ohne sich dessen bewusst zu sein. Hier kann in der therapeutischen wie künstlerischen Arbeit eine innere Leere erlebt werden, ein vermeintlicher Stillstand, der Frustrationstoleranz erfordert (auch der TherapeutIn) und Chaos bewirkt. Als Phase der Illumination ('Aha-Erlebnis') wird die meist plötzliche Lösung des (inneren) Denkprozesses bezeichnet, welche man in der Phase der Verifikation auf ihre Brauchbarkeit prüft. Rainer Holm-Hadulla spricht von der Schwierigkeit der Realisation und setzt diese Phase vor jene der Verifikation. Diese Phasen durchdringen sich gegenseitig.

Im Zeitmagazin vom 11.04.2012 zeichnete Christoph Niemann seinen Arbeitsprozess, den ich Ihnen hier nicht vorenthalten möchte: Die Anspannung zwischen Pein und Spaß. Die Phase der Realisation lässt die eigenen Grenzen und Zweifel spüren und verunsichert, ähnlich wie die Phase der Inkubation. Die Inkubationsphase, die ungreifbar sich im Unbewussten abspielt, labilisiert, da hier der Ort ist, in dem das Chaos sich ausbreiten darf. Dieser Ort umfasst auch das Wachstum und Gewährenlassen als ein Raum, der sich öffnet, um bisher Unbekanntes zu formen.

Wenn das Chaos das Innere bewegt, haben wir eine Chance zur Veränderung und neuen Einsicht in uns selbst, der Illumination. Dies kann erschüttern. Wir sind angerührt, werden im tiefsten Wesen

unseres Selbst erfasst und wissen nicht genau, wodurch. Es bricht etwas hindurch von jenseits unseres Selbst, wie der Maler Mel Gibson von der Farbe Rot berichtet.

Innere Weisheit

Die Intuition betrifft eine sekundenlange Zeitspanne, den gegenwärtigen Moment zwischen Vergangenheit und Zukunft, der zugleich Zeitlosigkeit erfahren lässt. Gegenwärtigsein ist ein Merkmal von Intuition. Intuition hat Zugang zum eigenen unbewussten Wissen und zum kollektiven Wissen und erfasst Sachverhalte und Szenarien ganzheitlich. Sie wird als Lebenskraft in Märchen und Mythen oft mit der alten, weisen Frau in Verbindung gebracht oder wie bei Inka Ehlers mit einer Eule. Wir benötigen Vertrauen in unser unbewusstes Wissen. Wir müssen den intuitiven Moment, der uns zufällt, vor allem erkennen und für uns gewinnen.

Nach Willigis Jäger kommt Intuition aus der Ruhe, aus innerer Tiefe (2010). Gisela Schmeer spricht innerhalb der therapeutischen Arbeit von der Potenz des Wartens als seltsamen Zustand von Nicht-Wissen aber Für-möglich-Halten. Diese Offenheit ist vonnöten, um der Intuition einen Raum zu schaffen. Es ist nach Schmeer eine Mischung aus vollkommenem Nichtverstehen und uneingeschränkter Akzeptanz, ein Sprung in das Ungewisse (2012). Diesen Sprung schaffen wir in therapeutischen wie künstlerischen Prozessen auf der Basis von Vertrauen, Wissen und Erfahrung.

Kreativität entspricht einer Schöpfung aus dem Vagen, in dem 'etwas' bereits vorhanden, wenn auch noch nicht greifbar ist in der Hoch-Himmel-Ebene. Marie-Luise von Franz erzählt davon, dass in allen Schöpfungsmythen das Unbewusste immer schon da war als eine träge, massige, nebulöse Gestalt und eine zweite Figur drumherum agiert und schafft und wirbelt und tätig ist. Marie-Luise von Franz vergleicht dies mit dem Unbewussten, das durch das Bewusstsein kontinuierlich entdeckt wird, das sich dadurch selbst erschafft (von Franz 1990).

Es entspricht ein wenig der Gestaltung einer Zeichnung. Federico Fellini meint: 'Die Gestalten für meine Filme werden mir erst deutlich, wenn ich sie zeichne. Sobald ich sie aufs Papier bringe, erfahre ich Dinge über sie, die ich vorher nicht wusste. Sie enthüllen mir ihre kleinsten Geheimnisse. Während ich sie zeichne, entwickeln sie ihr Eigenleben.' (1994) Die Aktivität des Zeichnens entwickelt die Idee. Sie geht dem Zufall entgegen.

Kunsttherapie

Einstiegsübungen

Das ist nicht immer einfach. Vor allem die Leere des weißen Blattes Papier ängstigt viele im kunsttherapeutischen Prozess. Es gibt, neben der Potenz des Wartens, einige Übungen, kreative Prozesse anzustoßen und diese Angst zu lösen. Lineare (Bewegungs-) Übungen ähneln den unangestregten Kritzeleien von Kindern mit vertrauten Stiften. Sie können eine gewisse Spontaneität fördern oder anfängliche Ängste dem weißen Blatt gegenüber mildern. Das Angebot kleiner Formate nimmt die erste Angst und überwältigt nicht durch den Bildausdruck. Im Impulsverlauf werden 10 Bildfolgen à 30 Sekunden mit Bleistift (Farbstift) auf DIN A4-Formaten gezeichnet; bei manchen Patienten der Konzentration wegen weniger.

Im Impulsverlauf soll das, was formal oder inhaltlich im ersten Blatt wichtig erscheint oder auffällt, im zweiten Blatt aufgegriffen werden. Im dritten Blatt wird wieder zeichnerisch etwas, das einem auffällt, aus dem zweiten Blatt mitgenommen und weitergeführt usw. Die Blätter werden nummeriert. Die Reihe kann nun in ihrem Gestaltungsverlauf betrachtet werden.

Der Bild-Fokus wird gesetzt mit verschiedenen Fragen: Was ist das Typische jeder Sequenz? Welcher Rhythmus klingt durch? Wo entsteht Neues innerhalb der Reihe? Wie könnte der Titel heißen? Welche Gefühle traten auf? Welches Blatt ist am wichtigsten? Wichtig ist, dass die Fragen konkret bleiben: Was wie wo wodurch womit...: Die richtigen Fragen stellen, wie Ernst Pöppel betont, ist wichtiger als Antworten zu geben. Bereits hierdurch führen Gespräche zu ähnlichen Themen in der aktuellen Situation oder zu erinnerten Lebensstationen, die wiederum (bildnerisch) bearbeitet werden können. (Titze 2012)

Es genügt jedoch die Abschlussfrage: Welches Blatt ist besonders wichtig? Diese Frage ist Grundlage einer Bilderweiterung: Ein Bild des Impulsverlaufs wird ausgewählt und auf ein größeres Blatt übertragen. Dem neuen Kontext dieses Blattes folgen wiederum Bilder und Gedanken. Formale Übungen bieten einen guten Einstieg in eigene (Bild-) Welten und befreien von dem Anspruch, ein Anliegen möglichst eindeutig abzubilden: Zentrale Themen fließen sowieso in das Bild, auch bei formaler Anleitung. Konkurrenzgedanken, die Fragen des 'schönen' oder 'schlechten' Bildes, das, was intuitive Prozesse hemmt, bleibt aus.

Ein Patient des Drogenentzugs saß bis zu dieser Übung weitgehend teilnahmslos in der Kunsttherapie, wollte aber nicht alternativ an der Entspannungs-Therapie teilnehmen, denn diese wäre 'noch schlimmer'. Diese Aussage verdeutlichte für mich seine Angst vor der Gestaltung. Nach einem längeren Gespräch vereinbarten wir, dass er einfach zusehen könne, aber wir im Gespräch bleiben würden. Dadurch entlastet, nahm er am Impulsverlauf teil. Er betonte zum Abschied sehr die Wichtigkeit der formal gestellten Themen, die letztlich inhaltlich für ihn stets bedeutend wurden (wie Collagen, rezeptive Bildarbeit). Er malte stets nur das, was ihm wichtig war und sprach nicht viel dazu, war aber offensichtlich beteiligt.

Empathie und Resonanz

Bildfolgen und Bilddialoge sind eine nonverbale Form kunsttherapeutischer Prozesse. Eine kunsttherapeutische Möglichkeit Handlung zu erproben ist das Formanalytische Spiegelbild. Es ist angelehnt an das Progressive Therapeutische Spiegelbild von Benedetti/ Peciccia, die jedoch tiefenpsychologisch orientiert arbeiten (1994; Meng 2012)). Das formanalytische Spiegelbild achtet sehr auf Inhalt und Form der Darstellung. Das Bild der MalerIn wird von der TherapeutIn graduell verändert, indem es durchgepaust und mit einer kleinen, lösungs- und handlungsorientierten, Korrektur nachgezeichnet wird. Die Methode entspricht einem Probehandeln. Es arbeiten abwechselnd die PatientIn und die TherapeutIn; die PatientIn beginnt mit einer Irritationskizze. Zwischen den Folgen wird nicht gesprochen.

Da ein Transparentpapier transparent ist, kann man das Blatt umdrehen, um die Blickrichtung, Handlungsweise und Psychodynamik zu ändern. Oben und unten, rechts und links lassen sich tauschen, Figuren vergrößern, verkleinern, im Blatt verschieben oder ergänzen. Zusammenhänge lösen, strukturieren oder öffnen sich. Skizzen verdeutlichen die Dynamik eines Konfliktes oft besser als ausführlich gemalte Bilder, da sie zur Konzentration anregen.

Im Beispiel ist bereits eine einmalige Verschiebung der linken Person eine Erkenntnis, die zunächst im Prozess nicht wahrgenommen wurde: Die stachelige Person hat auch eine weiche Seite. Auf diese könnte man sich beziehen, um nicht weiterhin verletzt zu werden. Diese Erkenntnis ist erleichternd. Auf der inneren Ebene stellt sich zugleich die Frage, welche eigenen Anteile man selbst verletzt oder nicht sieht. Ein innerer und ein äußerer Dialog beginnen.

Intuition bedeutet auch Resonanz und Empathie. Ohne Empathie können wir uns nicht in einen anderen Menschen, nicht in unsere äußere und innere Welt einfühlen. Übungen können die Resonanzfähigkeit stärken, auch jene des Therapeuten. Das Nachzeichnen der TherapeutIn fördert

die Einfühlung in das Bild, weil es sowohl gedanklich als auch über das Auge und die Bewegung der Hand nachvollzogen wird. (Titze 2011)

Einzelne Veränderungsschritte bleiben für alle sichtbar, da die Struktur des Konfliktes und seiner Lösung bildhaft vor Augen bleibt. Die Mehrschichtigkeit der Bildebene zeigt den Konflikt als aktuelle Situation mit unterschiedlichen Protagonisten als auch die innere Ebene der seelischen Anteile. Die eigene Verantwortung innerhalb des Konfliktes wird anschaulich.

Besonders Jugendlichen sind Bildgeschichten, die Comics ähneln, vertraut. Je stilisierter Bilder sind, desto offener werden sie für projektive Ebenen und den Eintritt in eine Fantasiewelt. Scott Mc Cloud zeichnet und beschreibt in einem Comic über Comics (2001), wie Abstraktionen von Figuren in ihrer Universalität und Offenheit Identifikationen unterstützen. Das gegenständlich gezeichnete Gesicht gehört eindeutig zu einer anderen Person; der stilisierte Kopf könnte unser eigener sein. Selbst mit Mickey-Mäusen können wir uns so identifizieren.

Das innere Auge

Eine schöne Übung, das innere Auge zu stärken, ist eine Abfolge von 4 Portraitskizzen. Nachdem zunächst 'normal' geschaut und gezeichnet wird, folgt auf dem zweiten Blatt nur das Portrait aus dem Gedächtnis. Hier erfährt man, was man nicht genau betrachtet hat; das schult auch die Wahrnehmung. Im dritten Bild wird nun nicht auf das Blatt gesehen, sondern der Stift folgt dem Auge. Die Abfolgen werden immer kürzer, da man sich zunehmend auf das Wesentliche konzentriert. Im letzten Blatt wird 'blind' gezeichnet.

Verblüffend oft erhalten diese letzten Portraits wesentliche Charakteristika, meist sind sie kleiner und zarter. In das befreiende Gelächter über die letzten Gesichter mischt sich die Erfahrung einer inneren Sicherheit. Wichtig ist die Reihenfolge der Zeichnungen, denn die vorangehende präzise Wahrnehmung speist das innere Auge. Befreiend wirkt natürlich auch, dass die Bilder gar nicht 'gut' werden können.

Visuelle Erkenntnis

Eine Klientin lachte sehr, als sie ein Chamäleon betrachtete, dass sie sehr farbig in ein Bild gesetzt hatte: Dieses Tier war ursprünglich, nach einer Imagination, als Hilfs-Ich gedacht: Es sollte ihr als Vorstellung helfen, um in einer aktuellen Konfliktsituation nicht sofort 'sichtbar' nach außen zu treten, sondern: 'sich diplomatischer zu verhalten, mehr anzupassen.'

Nach Beendigung des Bildes wusste sie in visueller Erkenntnis: 'Ich bin farbig und falle auf. Ich möchte mich wohl gar nicht meiner Umgebung anpassen. Es entstehen dadurch Konfliktsituationen, aber ich werde wahrgenommen.' Mit diesem neuen Selbstbewusstsein, das erst durch die Ausführung des Bildes möglich wurde, konnte sie sich der konflikthafter Situation positiv stellen. Ein Reframing, ein bildhafter Perspektivenwechsel, wurde möglich. Dies heißt, dass visuelle Erkenntnisse erst durch die Handlung, die materielle Ausführung eines inneren Bildes, ausgelöst werden, das die bewusste Wahrnehmung verändert. (Titze 2012)

Außerhalb spezieller Übungen geht es um die Synergie künstlerischer und therapeutischer Prozesse. Ähnlich wie in der klientenzentrierten kunsttherapeutischen Arbeit geht es darum, gemeinsam herauszufinden, welche Anliegen sich in den Bildern äußern und wie diese weiter entwickelt werden können. Ein Bild ist kein Spiegel, denn es enthält Zeit. Mit dem Bild schaffen wir uns selbst einen bleibenden Wert, der sich Veränderung des Gedächtnisses widersetzt und die therapeutischen und künstlerischen Prozesse bilden sich gegenseitig ab.

In meiner Einarbeitung in das Thema Intuition, das anfangs sehr klar, bald zunehmend ungreifbarer schien, sah ich mich gefordert, mich auf meinen eigenen Ursprung zu beziehen. So möchte ich anhand meiner eigenen Arbeiten sowohl künstlerische als auch therapeutische Prozesse und deren intuitiven Momente veranschaulichen. Es ist dies nun meinerseits ein Sprung in das Ungewisse, mit der Frage, inwieweit mir diese Vermittlung so möglich ist.

Analogie von Kunst und Therapie anhand eigener Bilder

Kunst und Leben

In meinen Zeichnungen und Bildern arbeite ich mit Grundformen wie Kreis, Dreieck, Spirale, die ich während des Arbeitsprozesses individualisiere, verkörpere. Die Arbeiten auf der anderen Seite des Spektrums haben mit Figur zu tun, mit Portraits im weitesten Sinne. D.h., ich arbeite mit einem Grundgerüst, das ich verändere, ohne zu wissen, wie es später aussehen soll. Es muss in meinen Augen 'stimmig' werden.

Christa Wolf schreibt in 'Stadt der Engel oder The Overcoat of Dr. Freud': '...Vielleicht ist es uns aufgegeben, den blinden Fleck, der anscheinend im Zentrum unseres Bewusstseins sitzt und deshalb von uns nicht bemerkt werden kann, allmählich von den Rändern her zu verkleinern, so dass wir etwas mehr Raum gewinnen, der uns sichtbar wird. Benennbar wird. Aber, schrieb ich, wollen wir das überhaupt. Können wir das überhaupt wollen. Ist es nicht zu gefährlich. Zu schmerzhaft.' (2011)

Ich habe mich oft gefragt, wieso ich Künstlerin (später Therapeutin) wurde, denn ich halte mich für einen rationalen, logisch denkenden Menschen. Wie komme ich dazu, ein völlig unwägbares Medium als Beruf zu ergreifen, das die Intuition herausfordert und den Verstand oft zweifeln lässt? Dessen Ergebnis wenig überprüfbar und erklärbar ist, kein 'richtig' und 'falsch' zulässt, aber Stimmigkeit beansprucht? Die Kriterien 'Kunst' gibt es und gibt es nicht; sie erwachsen einer inneren Logik, keiner rationalen Begründung, sind ebenso wenig zu fassen wie intuitive Entscheidungen.

Kopf, Herz und Bauch

Heute denke ich, dass ich Kunst studierte, weil ich intuitiv spürte, dass es noch eine Welt jenseits der offensichtlich begreifbaren geben muss. Künstlerische Ziele sind immer auch mit einer Lebenshaltung verbunden, auch wenn dies nicht explizit benannt oder erkannt wird.

Später fand ich einen Text von Françoise Gilot, der Künstlerin und ersten Frau Picassos: »Beim Lernen hatte ich [...] keine Schwierigkeiten, mit allen auftauchenden Problemen fertig zu werden. Doch als ich zu malen begann, kam ich allmählich zu der Erkenntnis, dass es Dinge gab, die ich nicht fertig brachte, so ausschließlich ich mich auch der Suche verschrieb. [...] Lange Zeit hatte ich das Gefühl, gegen eine Wand anzurennen. Dann ging mir plötzlich auf, dass eine Menge dieser Schwierigkeiten auf mangelnde Lebenserfahrung zurückzuführen war. Mein Intellekt hatte viele Dinge im Griff, doch was die unmittelbare Erfahrung anbetraf, war ich drauf und dran, eine Ignorantin zu werden.« (1980)

Intuition hat mit Lebenserfahrung zu tun. Intuition fühlt sich 'stimmig' an, ebenso wie ein Bild, das fertig ist, auch wenn wir nicht sagen können wodurch sich dies so anfühlt. Es ist ein langer Weg, der eigenen Stimmigkeit zu vertrauen, durch die Unsicherheit zu gehen, wenn man den eigenen künstlerischen Weg beginnt. Kunst und Therapie haben viel mit der Fähigkeit des Scheiterns zu tun,

dem Mut, sich auf Unbekanntes einzulassen. Gigerenzer spricht vom miteinander agierenden Dreieck Kopf, Herz und Bauch (dem Mut des Herzens, der Analyse des Kopfes, dem intuitiven Wissen des Bauchgefühls, 2010): Es ist auch für die Patienten wichtig, den eigenen Weg wieder als stimmig zu erleben.

Nähe und Distanz

Die kleinen Zeichnungen, meist DIN A4, sind unmittelbar der Handbewegung verbunden. Das Spektrum der Formen von konkret bis figürlich ist in den einzelnen Blättern deutlich ablesbar. Die kleinen Zeichnungen stelle ich oft zu einem Block zusammen; sie scheinen miteinander zu kommunizieren. In den großen Arbeiten sind einzelne Arbeitsphasen miteinander verwoben. So bieten in der therapeutischen Arbeit unterschiedliche Formate unterschiedliche Anregungen: Kleine Formate sind spielerischer, dem Handradius näher; große Formate entsprechen dem Körperradius, sind leibbetonter; mittlere Formate fördern eine kontrolliertere Arbeitsweise. Der Impulsverlauf verdeutlichte, wie Formate Inhalte beeinflussen können.

In den großen Zeichnungen überlagern sich unterschiedliche Arbeitsphasen und schließen sich zu einer Figur. Ich kann einerseits dem Stift folgen, beidhändig arbeiten, in meinen eigenen Rhythmus gehen, die Augen schließen und andererseits Konzepte entwickeln und klärende Konturen setzen, verdichten, verstärken, akzentuieren. Im bildnerischen Arbeiten wie in der Therapie ist der Wechsel des Eintauchens und distanzierter Korrigierens wesentlich. Wenn wir den Überblick aufgeben, setzen wir uns der Situation selbst stärker aus.

Marc Rothko schreibt: 'Ich male sehr große Bilder. ... Der Grund, weshalb ich sie male liegt darin, dass ich sehr vertraut und menschlich sein möchte. Ein kleines Bild zu malen heißt, sich selbst außerhalb des Erlebnisses zu stellen, auf ein Erlebnis wie durch ein Verkleinerungsglas zu schauen. Malt man aber größere Bilder, so ist man drin. Man kann es nicht mehr dirigieren.'

Stimmigkeit und Transparenz

Wir versuchen auch in der Therapie uns empathisch und zugewandt einzufühlen, ohne mit der KlientIn gemeinsam im Bild zu 'versinken'. Jene reflektierte Involviertheit und empathische Sachbezogenheit sind die wichtige Erfahrung der KunsttherapeutIn: Nicht die Kunst als solches hilft dem therapeutischen Verständnis, sondern die Erfahrung des künstlerischen Prozesses. Während therapeutischer und künstlerischer Arbeit müssen wir den Blick fokussieren, um konzentriert und vertieft arbeiten zu können, gleichzeitig einem diffusen, schweifenden Blick Raum geben, um die Atmosphäre und Schwingungen zu erfassen und ebenso den dynamischen Blick schärfen, um Zielvorstellungen und Lösungswege zu finden.

Zeichnungen begleiteten mich während der ganzen Jahre bis heute. Linien bewegen, präzisieren, öffnen sich, verdichten und schaffen Räume. Körperhafte Gebilde entstehen durch Liniengeflechte. Der Prozess der Entstehung bleibt spürbar und nachvollziehbar, das Wachsen der Zeichnung sichtbar. Auch in der therapeutischen Arbeit sollte Transparenz bestimmend sein, die Nachvollziehbarkeit der Prozesse. Einmal gezogene Linien sind kaum revidierbar und bestimmen den Arbeitsprozess mit. Dies ist dem Leben vergleichbar. Doch im Gegensatz zum Leben kann in der Kunst immer wieder neu begonnen werden. Dies ist eine große Chance im kunsttherapeutischen Prozess: Das Bild als Probehandlung

Ich kommuniziere mit meinen Zeichnungen in dem Moment, in dem sie entstehen. Aus diesem Dialog heraus entwickelt sich das Bild. Beim Zeichnen selbst habe ich ein vages Bild im Kopf,

lasse mich aber von der Situation führen, versuche das, was ich weiß und will, zu vergessen und habe dennoch meine ganze ästhetische Erfahrung im Bild.

Dialog und Handlung

Auch in der Therapie muss ich mein Wissen präsent haben und meine Erfahrung mich tragen im Dialog mit dem Klienten und dennoch benötige ich Vertrauen, Gelassenheit und vor allem eine gewisse Absichtslosigkeit, da trotz aller Erfahrung und allem Wissen das Ergebnis des Prozesses nie vorhersehbar ist.

Eine Linie entspricht einem Weg oder einer Grenze: Neben das Eine tritt das Andere. Je nachdem, wie die körperliche Bewegung sich in die Fläche schreibt, ob der Zeichengrund kraftvoll vereinnahmt oder behutsam erforscht wird - entsprechend verhalten sich die Linien zueinander. Die Linie ist somit Ausdruck von Bezogenheit. Wenn man sich selbst bewusst formuliert, steht man sich handelnd gegenüber. Man bleibt gegenwärtig im Prozess der Gestaltung. Patienten erleben sich im Kontakt mit sich selbst im Prozess des Schaffens im Gegensatz zum Konsum vorgefertigter Güter.

Das geschaffene Bild an sich ist bereits konstruktiv, auch wenn es Widerstände beschreibt. Bilder setzen sich den Krankheitsbildern, die davon sprechen, was fehlt, konkret entgegen. Wie innerhalb von Zeichnungen sind im therapeutischen Prozess Veränderungen oft nur graduell sichtbar. Therapie benötigt Behutsamkeit und Achtsamkeit, um vor den großen Zielen die kleinen Schritte wahrzunehmen. Handeln auf der Bildebene ist lösungsorientiert. KunsttherapeutInnen helfen, den drängenden Inhalten Platz zu schaffen, sie ferner oder näher zu rücken, sie zu konturieren oder aufzulösen. Dies kann bedeuten, Bruchstücke zu verbinden, Linien zu entwirren oder Farben zu wässern. Manchmal hilft eine Veränderung des Formats oder Materials. Bildhafte Impulse unterstützen so eine neue Sehweise.

Perspektivenwechsel

Um einer bestimmten Vorstellung näher zu kommen hilft mir oft ein Wechsel des Mediums. In den Zeichnungen und Bildern reichte mir die Bewegung innerhalb des Blattes nicht mehr aus, auch wollte ich die Formen selbst ganz präzise und klar umrissen vor mir haben. So sägte ich Objekte aus Metall: Sie bleiben flächig, entsprechen verdichteten Zeichnungen, lassen sich jedoch real öffnen und schließen. Innerhalb der Zeichnung sucht das Auge sich selbst Mitte und Begrenzung. In den Objekten ist die Form kompakt und greifbar, in sich beweglich.

Mir selbst war die Verbindung von Kreis und Spirale, deren Symmetrie sowie ihre Beweglichkeit wichtig. Die Spiralen schließen sich beim Öffnen der zwei Teile zum Kreis oder verbinden sich mit der Geraden. Für einige Betrachter waren diese Objekte zu aggressiv. Andere waren sehr begeistert: Die Metallobjekte in ihrer Entschiedenheit spalteten ihre Rezeption, erhielten Bedeutungsringe. Bilder werden mit Erinnerungen, Gefühlen, Erkenntnissen und Gedanken angereichert. Kunsttherapeutisch gesehen erhalten wir Sinnbilder.

Schöpfung und Zerstörung

Kreativität wechselt zwischen den Phasen der Schöpfung und Zerstörung. Wenn ich ein Bild male, muss ich das alte Bild immer wieder verändern, um es weiter zu entwickeln. Warum ist es so schwierig, ein Bild, das noch nicht befriedigend ist, zu verändern? Es besteht die Gefahr, es zu zerstören. Es ist nur ein Bild, doch wir zögern mit einer Veränderung, als beträfe es unser Leben.

Das liegt daran, dass diese Prozesse sinnbildlich unsere Lebenshaltung spiegeln: ob wir schnell Bewährtes opfern zugunsten einer vagen Hoffnung auf etwas Besseres; ob wir an alten, unbefriedigenden Zuständen hängen, obwohl wir darunter leiden; inwieweit wir auf die Intuition unserer Entscheidung vertrauen, die uns handeln und im Einklang mit uns selbst das richtige Maß der Veränderung finden lässt. Wenn wir ängstlich werden verlieren wir unseren Zugang zu unserer Intuition ebenso, wie wenn wir verbissen an einmal gefassten Zielen festhalten.

Ein Bild entwickelt im Schaffensprozess Bereiche; die man nicht zerstören will, weil sie einem wertvoll erscheinen und andere, die offensichtlich der Verbesserung bedürfen. Nur verbessert die Korrektur daran das Bild nicht unbedingt und man wird immer unzufriedener. So bekommt das Bild durch die Korrektur an immer derselben Stelle ein Ungleichgewicht; es wird dort schwärzer oder akzentuierter, fällt aus dem Kontext heraus. Vergleichbar ist der Fokus auf ein (Krankheits-) Symptom, der dieses eher verstärkt als es heilt. In den Zeichnungen bleiben die Veränderungen sichtbar: überarbeitete Formen scheinen weiterhin durch, Verschiebungen bleiben deutlich.

Man muss das Gesamtbild in Frage stellen, wenn das Bild mit sich im Einklang sein soll. Die so genannten 'schönen' Stellen behindern die Chance zur Weiterentwicklung. Die Widerstände beleben und sind Ansporn zur Weiterarbeit. Manche Bilder bleiben unbefriedigend und man findet trotzdem nicht den Mut zu einer Veränderung. Manche ändert man zu schnell.

Struktur und Dynamik

Ähnlich ist es mit unseren seelischen Konflikten: Auch hier halten wir manchmal an überholten Verhaltensweisen fest, obwohl sie uns an neuen Lebensentwürfen hindern oder würdigen sie nicht genügend. So werfen Perspektivenwechsel im Bild wie im Alltag einen neuen Blick auf bisherige Lebenshaltungen. Die Erfahrung einer bildnerischen Lösung bestärkt darin, dass sie sich auch in andere Lebensbereiche übertragen lässt, denn Bilder visualisieren die Struktur und Dynamik von Verhaltensweisen. Wer im kunsttherapeutischen Prozess im Bild immer wieder übt, über seinen Schatten zu springen, erprobt Handlungen, die als Vorbild in den Alltag hineinwirken.

Manchmal 'hakt' man ja auch als TherapeutIn: Wenn man schnell ein Therapieziel setzt, kann dies leiten und strukturieren, aber auch einengen. Eine große Offenheit dagegen kann Gelassenheit vermitteln, jedoch auch Beliebigkeit und Chaos, die nach Struktur und Zentrum suchen. Im Spannungsfeld entsteht Entwicklung. In der therapeutischen Arbeit erfordert die Frage der Stimmigkeit hohe Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Konzentration und präzise Wahrnehmung. Entscheidend ist die Frage, wohin der Patient/ das Bild sich entwickeln möchten.

Widerstand und Integration

Ich hatte mich immer wieder in Kreisformen vertieft, materialunabhängig. Irgendwann hatte ich mich festgefahren und versuchte vergeblich, auf anderes zu kommen. Doch ich schaute immer darauf, was ich nicht wollte und fand dadurch keine Alternative; ich drehte mich im wahrsten Sinne des Wortes 'im Kreise'. Erst durch das Messpainting, einer kunsttherapeutischen Methode, tauchte auf, was 'unter' den Kreisen lag: Figuratives, Kopfformen. Es gelang mir erst, indem ich meinem Widerstand zustimmte und mir Kreise zu malen erlaubte. Und dabei entdeckte ich, dass ich mir verboten hatte, gegenständlich zu arbeiten, obwohl mir dies nicht bewusst war. Mir persönlich war dies anfänglich das Schwierigste, im therapeutischen sowie im bildnerischen Rahmen: dem Widerstand liebevoll zu begegnen. Diese Erfahrung bestärkte meine Gewissheit, dass ich das, was ich in den Bildern löse, auch in anderen Handlungen lösen kann: Die Blockaden haben schließlich immer die gleiche Struktur.

Anwesenheit und Abwesenheit

So entstanden neben Farbräumen sehr konkrete Portraits. Die Aquarelle sind alle nach zwei kleinen, unscharfen Schwarzweiß-Fotografien meiner Großmutter entstanden: Sie ergeben immer wieder neue Gesichter und sind letztlich nur Farbe, die sich immer wieder neu verbindet und formt. Es erfordert eine hohe Konzentration im Versuch, dieses Gesicht immer wieder neu zu erfassen. Trotz aller Malerfahrung wird das Bild nichts, wenn ich nicht den intuitiven Momenten Einlass gewähre. Es ist nicht wichtig, ob das Bild dem Foto ähnlich wird, sondern es soll in sich stimmig werden.

Bilder vereinen divergierende Zeiten, Orte, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in einem gemeinsamen Raum; sie fassen die Ambivalenz destruktiver und konstruktiver Kräfte. Das Bild wird nur in der Materie sichtbar, aber es ist mehr als diese Materie. Ähnlich, wie Intuition als 'Bauchgefühl' körperlich spürbar wird und doch eine geistige Erkenntnis vermittelt. Das heißt, dass das Bild auch immer etwas Abwesendes trägt, das Bild hinter dem Bild. Hans Belting schreibt: 'Im Rätsel des Bildes sind Anwesenheit und Abwesenheit unauflösbar verschränkt. In seinem Medium ist es anwesend (sonst könnten wir es nicht sehen) und doch bezieht es sich auf eine Abwesenheit, von der es ein Bild ist.'

Raum und Zeit

So sehr das Bild von einer Abwesenheit zeugt, so sehr bleibt es anwesend. Es verkörpert mit der Zeit seines Entstehungsprozesses einen die Zeit übergreifenden Zusammenhang. Erkenntnisprozesse werden bildhaft nachvollziehbar und dokumentieren den therapeutischen Prozess. Das Bild bleibt verlässlich präsent und in sich autark. Diese Verlässlichkeit des Bildes ist ein wichtiger kunsttherapeutischer Wert: Es spendet Trost durch sein Dasein und bleibt ein Korrektiv.

Bilder verändern sich nicht selbst, aber in ihrer Betrachtung, ebenso wie therapeutische Erkenntnisse. Bilder werden durch die Menschen, die sie sehen, zum Leben erweckt. Sie werden angereichert durch Assoziationen, Bewertungen, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle. Das Bild selbst bleibt das gleiche. Sollten wir es im Laufe der Zeit mit anderen Augen betrachten, müssen wir uns verändert haben.

Literatur:

Benedetti, Gaetano; Peciccia, Maurizio (1994): Das progressive therapeutische Spiegelbild In: Schottenloher, Gertraud Hg., Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder. Kösel GmbH & Co. München, S. 92

Ehlers, Inka (2012) Bildwelten, in denen wir zuhause sind. Unveröffentlichte Diplomarbeit Aufbaustudiengang KunstTherapie, HfBK Dresden

Fellini, Federico (1994) In: Ich, Fellini. aufgez. v. Charlotte Chandler Herbig München, S. 72, S. 147

Franz, Marie-Luise von (1990): 'Schöpfungsmythen', Kösel GmbH & Co. München S. 226

Geiger, Rupprecht (1998): Rupprecht Geiger. Kat., Hrsg. Helmut Friedel, Lenbachhaus München S. 10 / S. 143 / S.103

- Gigerenzer, Gerd (2010) Interview in: Ulrich, Bernd Hg. Auf den Spuren der Intuition, BR alpha AUDITORIUM Netzwerk
- Gilot, Françoise; Lake, Charlton (1980): Leben mit Picasso. diogenes Verlag, Zürich, S. 225
- Jäger, Willigis (2010) Interview in: Ulrich, Bernd Hg. Auf den Spuren der Intuition, BR alpha AUDITORIUM Netzwerk
- Jarman, Derek (1995): Chroma. Ein Buch der Farben. Merve Berlin S. 15
- McCloud, Scott (2001) Comics richtig lesen. Die unsichtbare Kunst. Carlsen Hamburg
- Meng, Thomas (2012): Bild- und Sprachdialog. Das Progressive Therapeutische Spiegelbild. In: Titze, D. / HfBK Dresden Hg. Zeichen setzen im Bild. Zur Präsenz des Bildes im kunsttherapeutischen Prozess. Sandstein Dresden, S. 86–93.
- Newman, Barnett (1948): The Sublime is now In: O'Neill, John P. Hg.: Barnett Newman, Selected Writings. Berkely Los Angeles S. 173
- Holm-Hadulla, Rainer M. (2011): Kreativität zwischen Schöpfung und Zerstörung. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen.
- Niemann, Christoph (2012) Zeitmagazin. Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG Hamburg
- Rothko Marc (2001) In: Mark Rothko. Fondation Beyeler, Hatje Cantz Ostfildern-Ruit, S. 25
- Schmeer, Gisela (2012): Die therapeutische Potenz von Zeichen. in: Titze, Doris/ HfBK Dresden Hg. Zeichen setzen im Bild. Zur Präsenz des Bildes im kunsttherapeutischen Prozess. Sandstein Dresden, S. 45.
- Titze, Doris (2011): Überzeichnungen. In: Wild, Babara Hg.: Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis. Schattauer Stuttgart, New York S. 148 - 164
- Titze, Doris (2012): Das Bild an sich. Zur Präsenz des Bildes im kunsttherapeutischen Prozess, In: dies./HfBK Dresden Hg. Zeichen setzen im Bild. Zur Präsenz des Bildes im kunsttherapeutischen Prozess. Dresden Sandstein 2012, S. 317 – 324
- Titze, Doris: Die Linie im Bild. Zeichnungen im kunsttherapeutischen Kontext, in: dies./HfBK Dresden Hg. Zeichen setzen im Bild. Zur Präsenz des Bildes im kunsttherapeutischen Prozess. Sandstein, Dresden, S. 117–125.
- Wolf Christa (2011): Stadt der Engel oder The Overcoat of Dr. Freud. Berlin: Suhrkamp, S.48

Kontakt:

Prof. Doris Titze
 HfBK Hochschule f. Bildende Künste
 Aufbaustudiengang KunstTherapie
 Güntzstr. 34
 01307 Dresden