Der Einsatz von kreativen Medien in der Existenzanalyse zur Stärkung der Ich-Funktionen

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse

Eingereicht von: Dr. Alexander Szalay-Rederer

Eingereicht bei:

Dr. Christoph Kolbe

Mag. Johannes Rauch Zouech shewe-

Angenommen

von: Dr. Christoph Kolbe

am: 06.02.2023

Unterschrift: Christoph Kollon

Zusammenfassung:

Durch kreative Methoden als Ergänzung der klassischen existenzanalytischen Arbeit wird eine zusätzliche Ausdrucksmöglichkeit angeboten, wo der verbale Ausdruck eingeschränkt ist. Auch das Bergen von Emotionen wird erleichtert und die Problemstellung in eine gewisse Distanz zum inneren Erleben gebracht, was bei schwerwiegenden biografischen Ereignissen deren Bearbeitung vereinfacht oder erst ermöglicht. Im Rahmen der Personalen Existenzanalyse (PEA) können kreative Medien insbesondere beim Gewinnen eines Eindrucks und Ergreifen einer Stellungnahme unterstützen. Die Handlungsfreiheit ist bei psychischen Erkrankungen oftmals stark eingeschränkt. In der künstlerischen Gestaltung erleben die Patient:innen eine Möglichkeit, über das Material und dessen Gestaltung frei verfügen zu können und somit eine Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

In der vorliegenden Arbeit werden die Einsatzgebiete kreativer Medien in der Existenzanalyse beschrieben. Nach einer einleitenden Übersicht über die geschichtliche Entwicklung des Einsatzes von künstlerischen Medien in der Psychiatrie und Psychotherapie folgt eine Übersicht und Begriffsbestimmung der Person und des Ichs in der Existenzanalyse und eine Beschreibung der Aufgabe des Ichs beim Vollzug des Personseins. Danach werden die Ich-Funktionen näher erläutert. Schließlich erfolgt eine Fallbeschreibung, wobei vorrangig auf die Stärkung der Ich-Funktionen durch den Einsatz von kreativen Medien geblickt wird.

Abstract:

Through creative methods as a supplement to the classic existential analytical work, an additional possibility of expression is offered where verbal expression is limited. The recovery of emotions is also made easier and the problem is brought at a certain distance from inner experience, which simplifies or enables the processing of serious biographical events. Freedom of action is often severely restricted in the case of mental illness. In the artistic design, the patients experience an opportunity to freely dispose of the material and its design and thus an experience of self-efficacy.

In this work, the areas of application of creative media in existential analysis are described. After an introductory overview of the historical development of the use of artistic media in psychiatry and psychotherapy, there follows an overview and definition of the terms of the person and the ego in existential analysis and a description of the task of the ego in the realization of being a person. Finally, a case description follows, with a focus on strengthening ego functions using creative media.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung4
Kurzer Überblick über die Geschichte der Kunsttherapie und des Einsatzes adjuvanter Methoden in Psychiatrie und Psychotherapie6
Einsatzgebiete kreativer Medien9
Ausführungen zum Begriff der Person und des Ichs in der Existenzanalyse10
Der Beitrag und die Aufgabe des Ichs beim Vollzug des Personseins11
Die Ich-Funktionen12
Beschreibung einer eigenen Fallvignette, bei welcher kreative Medien zum Einsatz kamen: Fallvignette "Maria"15
Abschlussbetrachtung31
Literaturverzeichnis32

Einleitung

"Ein Bild ist ein sonderbares Ding: Es zeigt uns etwas, was es doch selbst nicht ist. Es präsentiert etwas Abwesendes. So ist das Bild ein eigenartiges Gebilde zwischen Sein und Nichtsein: Wir sehen nicht eine farbige Leinwand oder ein schwarzweißes Papier, sondern wir sehen gewissermaßen durch diese Materialien hindurch den dargestellten, gemalten oder fotografierten Gegenstand." (Spreti 2012, 21) Der Mensch hat die Fähigkeit der Abstraktion, er sieht ein Bild nicht bloß als eine Anordnung von z.B. farbigen Elementen, sondern er nimmt das Dargestellte so wahr, als ob es "Wirklichkeit" wäre, blickt durch den Rahmen hindurch in eine andere, fiktive Welt. Das unterscheidet ein Bild von Alltagsgegenständen, wie einem Tisch oder einem Glas. "Bilder gibt es nur für Wesen, die ihre Darstellungsfunktion, ihre 'Als-ob'-Funktion begreifen, die das Vermögen der Fiktionalität haben." (Spreti 2012, 21)

Dazu bedarf es auch der Fähigkeit, etwas aus der Sicht eines anderen wahrnehmen zu können und dessen Perspektive mitzudenken. In der Betrachtung eines Gemäldes, versuchen wir auch zu verstehen, was der/die Künstler:in damit ausdrücken wollte (daneben liegt noch das vor, was das Werk in uns auslöst an Assoziationen, Gefühlen etc.). In der Entwicklung der menschlichen Psyche geschieht dies als wesentlicher Schritt dann, wenn das Kleinkind etwa um den 8. Lebensmonat herum begreift, dass seine Mutter ihm mit ihrem ausgestreckten Finger etwas zeigen will, was gefunden werden kann, wenn man seine Richtung mit den Augen weiterverfolgt. Ab dieser Zeit beginnt auch das Kind der Mutter Dinge zu zeigen und vergewissert sich mit Blicken zur Mutter, ob diese den Hinweis verstanden und den Gegenstand gefunden hat.

"Diese Fähigkeit der 'gemeinsamen Aufmerksamkeit' (joint attention), wie es die Entwicklungspsychologie nennt, ist der eigentliche Beginn der Interpersonalität. Eine Person zu sein heißt im Kern, die Intentionen anderer nachvollziehen zu können, also mit ihnen 'in die gleiche Richtung zu blicken'." (Spreti 2012, 22)

Hinzu kommt noch eine weitere Fähigkeit des Menschen, die der Imagination. Durch seine Vorstellungskraft und Fantasie ist er in der Lage, Nicht-Vorhandenes zu imaginieren und im Akt der künstlerischen Produktion aus der Welt der Einbildung in die konkrete Darstellung zu bringen. "Der Wirklichkeitssinn erweitert sich um einen "Möglichkeitssinn". Wir sehen nicht nur das Faktische, sondern immer auch das Mögliche." (Spreti 2012, 22) Hierbei geschieht die Übertragung des Vorgestellen in die konkrete, stoffliche Welt.

Darüber hinaus hat das Bild die Fähigkeit, die Empfindungen der Erzeuger:innen widerzuspiegeln. Dadurch ergibt sich auch eine Wirkung auf die Betrachter:innen. In diesen wird die

Vorstellungskraft angeregt oder Gefühle wachgerufen. Es erfolgt eine "Kommunikation" über das Werk.

Die oben ausgeführte Stellung eines Bildes zwischen Fiktion und Realität, zwischen "Sein und Nicht-Sein" ermöglicht es dem Menschen in seiner inneren Not Empfindungen auszudrücken, für welche sich nur schwer oder gar nicht Worte finden lassen. So kann auch ein unerträgliches Erleben "ausgelagert" und eine gewisse Distanz dazu gefunden werden. Die Handlungsfreiheit ist bei psychischen Erkrankungen oftmals stark eingeschränkt. In der künstlerischen Gestaltung erleben die Patient:innen eine Möglichkeit, über das Material und dessen Gestaltung frei verfügen zu können und somit eine Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Wobei immer wieder zu betonen ist, dass es nicht um die Erfüllung künstlerischer Ansprüche, sondern um das Exzentrieren innerer Vorgänge geht, völlig unabhängig von der "Ästhetik" des Ergebnisses. "Künstlerisches Gestalten bedeutet also die Betätigung von imaginativer und schöpferischer Freiheit und wirkt damit der durch die Krankheit erlebten Entmächtigung entgegen." (Spreti 2012, 24)

Die inneren Bilder erhalten im künstlerischen Arbeiten eine Gestalt, ein dialogisches Gegenüber, können weiterbearbeitet werden und verlieren so ihren Schrecken. Spannungsabbau und kathartische Effekte können sich einstellen. Das Chaos im Kopf kann im Kunstwerk Ordnung finden. Ängste können überwunden, Sehnsüchte gestillt und Hoffnung geweckt werden. Die stärkende Erfahrung des Ausdrucks innerer Bilder im Außenraum schafft eine notwendige Voraussetzung, sich als aktive Gestalter des eigenen Lebensentwurfs wahrzunehmen. (Maier 2019)

Der Einsatz kreativer Medien in der Psychotherapie kann diese bereichern und ergänzen und den Behandler:innen ein zusätzliches Werkzeug zur Verfügung stellen, mit dessen Hilfe "Unaussprechliches" sichtbar gemacht und in eine gewisse Distanz gebracht werden kann, was eine therapeutische Bearbeitung ermöglicht. Da dies kein intellektueller Zugang ist, können Emotionen direkter erfahren und ausgedrückt werden. Die innere Bildersprache kann in Form von Symbolen dargestellt werden, welche nicht allgemein gedeutet, sondern in Zusammenarbeit mit dem Patienten phänomenologisch erfasst werden, sodass dieser sich in dem für ihn Wesentlichen gesehen und verstanden fühlt.

Kurzer Überblick über die Geschichte der Kunsttherapie und des Einsatzes adjuvanter Methoden in Psychiatrie und Psychotherapie

Kunsttherapie im heutigen Sinne ist eine sehr junge Disziplin. Die Anfänge gehen zurück in die Zeit um 1920. Zwar stellten Ärzte schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts fest, dass durch bildnerisches Gestalten bei vielen Patienten eine Besserung des psychischen Gesundheitszustands erreicht werden konnte. Allerdings hatte das Malen damals noch den Stellenwert einer "Beschäftigungstherapie" wie Haus- und Gartenarbeit, um den Tagesablauf zu strukturieren, Langeweile vorzubeugen und die Kranken aus ihrer Isolation herauszuholen. Körperliche Aktivitäten hatten eindeutig Vorrang. Der Grund für die Einrichtung sogenannter "künstlerischer Werkstätten" in den (zumeist privaten) Hospitälern ab 1850 lag schließlich in erster Linie darin, dass viele Patient:innen aus gehobenen sozialen Schichten sich weigerten, körperlich anstrengende Arbeiten auszuführen. (vgl. Kraus 2007)

Etwa ab 1910 begannen Psychoanalytiker:innen wie Hermann Rohrschach und Anna Freud sich mit den bildnerischen Arbeiten ihrer Patienten auseinanderzusetzen, um Zugang zu deren Geschichte und unbewussten Konflikten zu gewinnen und sie so einer bewussten Bearbeitung zugänglich zu machen. Auch für Analytiker:innen Jungscher Tradition waren bildhafte Darstellungen ihrer Patient:innen ein wichtiger Weg zu deren Unbewussten. Der Heidelberger Psychiater Hans Prinzhorn veröffentlichte im Jahr 1922 sein Buch "Die Bildnerei der Geisteskranken", in dem er sich vor allem mit der Psychologie und Psychopathologie der Gestaltung auseinandersetzte. Für ihn eröffnete sich dadurch ein wichtiger Zugang zur Psyche seiner Patient:innen. Das Buch, in dem sich der Verfasser mit den Grenzbereichen individueller Formen der Expressivität und den Gestaltungsmerkmalen psychisch Kranker auseinandersetzte, bildete einen der ersten Versuche, deren Schöpfungen zu analysieren. Prinzhorn trug zwischen 1919 bis 1921 rund 5.000 Bilder, Zeichnungen, Collagen, Skulpturen und andere Objekte seiner Patient:innen zusammen und zeigte seine Sammlung erstmals 1922 der Offentlichkeit. Viele einflussreiche Künstler:innen der damaligen Zeit ließen sich von diesen Werken inspirieren und nahmen sie als Vorbild für das eigene künstlerische Schaffen. Dazu zählen unter anderen Paul Klee, Max Ernst, André Breton, Alfred Kubin und der Franzose Jean Dubuffet, der den Begriff der "Art brut" entwickelte, welche von jeder Technik frei und an kein bestimmtes Material gebunden ist. Hermann Hesse setzte Prinzhorn und dessen Abhandlung in seinem 1927 erschienenen Roman "Der Steppenwolf" ein Denkmal, indem er in Anspielung auf die Gedichtsammlung Des Knaben Wunderhorn von "des Prinzen Wunderhorn" spricht.

Ein anderes Beispiel für den Einsatz von Kunst in der Arbeit mit psychisch Erkrankten lieferte der Psychiater Leo Navratil in der Heil- und Pflegeanstalt Gugging in Niederösterreich. Beginnend mit dem Jahr 1954 führte Navratil die ersten Zeichentests zu diagnostischen Zwecken in Gugging durch. Er bemerkte dabei, dass die entstehenden Blätter in ihrem Ausdruck teils weit über die erwartete diagnostische Funktion hinausgingen. Von diesem Zeitpunkt an setzte er sich mit dem Themengebiet von Kunst und Psychiatrie auseinander. In der Publikation Schizophrenie und Kunst aus dem Jahr 1965 versuchte sich Navratil erstmals in einer psychiatrischen und gleichzeitig kunstwissenschaftlichen Arbeit. Mit Navratils Veröffentlichung gelangten zum ersten Mal Abbildungen von Zeichnungen von Patienten aus der psychiatrischen Klinik in Gugging an die Außenwelt. Diese unter Pseudonymen veröffentlichten Werke erregten das Interesse von Kunstschaffenden dieser Zeit, die begannen, von Wien in das Krankenhaus nach Gugging zu fahren, um deren Schöpfer kennenzulernen. Es handelte sich hierbei fast ausschließlich um Männer, da Navratil der Abteilung für männliche Patienten vorstand. In den 1960er Jahren hatten die ersten Künstler aus Gugging Erfolge als "Art Brut" Künstler. 1981 wurde der inzwischen bekannte Pavillon 11 der Männerpsychiatrie in das "Zentrum für Kunst-Psychotherapie" umbenannt. Ab 1985 liefen die Künstler der Männer-Psychiatrie in Gugging nicht mehr unter "Patienten", der Patientenstatus wurde aufgehoben und das damalige "Zentrum für Kunst-Psychotherapie" zum "Haus der Künstler". Der Mensch und Künstler sollte im Mittelpunkt stehen. Der Pavillon 11 der Männer-Psychiatrie Gugging brachte Künstler wie Johann Hauser, August Walla, Oswald Tschirtner hervor - sie sind weltbekannt und ihre Werke hängen nicht nur in Wien in der Albertina und dem MUMOK, sondern auch in New York, Philadelphia und Tokyo. In welchem Ausmaß die Kunst jedoch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wurde ist äußert umstritten und es gab harsche Kritik von Zeitgenossen an Navratil, dass er sich mehr um die Kunst als um die Genesung seiner Patienten gekümmert hätte.

Mit dem Aufkommen und dem verbreiteten Einsatz der Psychopharmakologie zur Behandlung von psychischen Störungen trat die Kunsttherapie in den Hintergrund, erlebte in den letzten Jahrzehnten jedoch wieder einen Aufschwung als eine Vertreterin von erlebnis- und handlungsorientierten therapeutischen Verfahren.

Ich möchte noch kurz ein interessantes Projekt erwähnen, welches sich mit dem Thema Kreativität in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen beschäftigt: Die "Living-Museum-Philosophie". Ein Living-Museum ist ein "Kunstasyl" für bis zu 150 psychisch kranke Menschen, in welchem Kunst erschaffen und ausgestellt wird. Es geht hier einerseits um die Schönheit der Kunst, aber andererseits auch um Heilung. Das Living Museum greift die Idee der alten psychiatrischen Asyle als Schutzräume wieder auf. Asyle bieten Raum zum Arbeiten, Spielen und für Gemeinschaft, in der eine Vielzahl sozialer Beziehungen angeboten wird.

Gleichgesinnte treffen aufeinander, helfen sich gegenseitig und tauschen ihre Erfahrungen untereinander aus. Sie bauen ein soziales Netz untereinander auf, welches auch außerhalb der psychiatrischen Institutionen und Living Museums aktiviert werden kann. "Ziel ist die Identitätsveränderung von einer malignen, die zentrale Identität prägenden Selbstzuschreibung als psychisch kranke Person hin zu einem positiven Selbstkonzept als Künstlerin bzw. Künstler in einer Atmosphäre von Gemeinschaft, Solidarität und Kreativität." (Maier 2019)

Ursprungsort des Living Museums ist der Creedmoor Psychiatric Center Campus in Queens, New York. Das Living Museum wurde dort 1983 von Dr. Janos Marton, einem ungarischen Künstler und Psychologen, und Bolek Greczynski, einem Künstler aus Polen, gegründet. Beeinflusst waren sie von der europäischen Art-brut-Szene, z. B. der Prinzhorn-Sammlung in Heidelberg und dem Haus der Künstler in Gugging. Das Living Museum in Wil in der Schweiz ist das zweite Living Museum (Gründung 2002), inzwischen existieren mehrere weltweit. Dank effektiver Psychopharmaka können psychisch Kranke heute schneller stabilisiert werden, weshalb sie früher aus dem stationären Setting entlassen werden können. Es gibt jedoch wenig stressarme Jobs für psychisch kranke Menschen, weshalb sie häufig keine Aufgabe und Rolle haben. Aber Warten und Nichtstun sowie soziale Isolation wirken destabilisierend auf die Psyche und führen oft wiederum zu Krankenhausaufenthalten. Living Museums können den Menschen einen Arbeitsplatz in der Kunst an einem geschützten Ort zur Verfügung stellen und ihnen auf diese Weise einen Sinn in ihrem Leben zurückgeben. Das hohe künstlerische Potential von Menschen, die extreme psychische Erfahrungen gemacht haben, wird geschätzt und in Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt. Das Living Museum kehrt die vorherrschende Idee der Integration um: Nicht die Menschen mit psychischen Erkrankungen sollen sich in die Gesellschaft reintegrieren, sondern die Gesellschaft soll sich in das Living Museum "integrieren".

Einsatzgebiete kreativer Medien

Ein kreatives Werk offenbart spontan Wesentliches für die schaffende Person. Die Person zeigt, wofür sie derzeit offen ist, was sie bewegt und womit sie sich auseinandersetzt. Der Einsatz kreativer Methoden empfiehlt sich It. Drexler vor allem bei folgenden Einsatzgebieten (Drexler 2011, 48):

- Ein Problem soll besser gesehen, gefasst und eingegrenzt werden. Durch die Darstellung wird es in ein Gegenüber, also in Distanz gebracht, wo es besser anschaubar und aushaltbar ist.
- Die Erinnerung soll gefördert werden.
- Eine neue Perspektive bzw. eine sich anbahnende Entwicklung soll sichtbarer gemacht werden.
- Wo der verbale Ausdruck eingeschränkt ist, wird eine andere Ausdrucksmöglichkeit angeboten
- Unterstützung und Bergen der Emotionen. Vor allem bei oberflächlichem Erleben, bei Fixierung im kognitiven Denken, bei emotionaler Flachheit bzw. Blockade werden mit Hilfe des kreativen Ausdrucks Gefühle wie Wut und Trauer intensiver erlebbar und dadurch besser aufarbeitbar. Das intellektuelle Denken tritt in den Hintergrund zugunsten der Emotionalität.
- Im Rahmen der PEA (personalen Existenzanalyse) helfen kreative Methoden insbesondere bei den ersten Schritten, also bei der Förderung der genauen Wahrnehmung, beim Heben des Eindrucks und bei der Auseinandersetzung mit der Biografie.

In der kreativen Auseinandersetzung mit inneren Themen wird der Person eine zusätzliche Möglichkeit des Ausdrucks zur Verfügung gestellt. Sie zeigt, was sie bewegt. Bisher Verborgenes, Verdrängtes kann sichtbar werden. Auf der anderen Seite kann sich auch zeigen, was fehlt, was der/die Patient:in bislang noch nicht auszudrücken vermochte.

Ausführungen zum Begriff der Person und des Ichs in der Existenzanalyse

In der existenzanalytischen Therapie geht es darum, die Person aufzusuchen und ihr zum Durchbruch zu verhelfen: "Als Person soll der Mensch zur Entfaltung kommen, die Person soll wirksam werden im eigenen Leben und Wirkung auf das Leben anderer haben. In der Existenzanalyse sprechen wir in diesem Zusammenhang auch von der "Personierung der Existenz"." (Längle 2014, 17)

Die Person ist das Wesen des Menschen, sie besitzt jedoch keine feste Substanz, sondern zeigt sich im Vollzug, im "freien und verantwortlichen Umgehen des Menschen mit seiner Welt, also mit anderen Menschen oder mit Dingen, und mit sich selbst [...]" (Kolbe 2019, 6). Sie stellt eine innere Resonanz dar, eine Schwingung mit dem eigenen Sein. Sie stellt das Eigentlichsein des Menschen in seiner Welt dar, wo es ihm um etwas für ihn Wesentliches geht. "Deshalb erkennen wir den Menschen als Person, wenn wir sehen, wie er in einer Situation bewegt ist, worum es ihm im Grunde geht, wie er Position bezieht und wofür er sich einsetzt." (Kolbe 2019, 5) So erleben wir den Menschen in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit. Gelingt es ihm nicht, das Wesentliche zu vollziehen, bleibt das Personsein latent, es wird nicht vollzogen.

Personsein zeigt sich in zwei Aspekten: in einer dialogischen Auseinandersetzung und in einer existenziellen Aufgabe. Der Mensch entscheidet, wie er mit den Gegebenheiten umgeht, wie weit er sich auf einen Dialog mit der Welt und deren Anfragen einlässt. Diese Fähigkeit der Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Gegebenheiten zeigt sich in einem prozesshaften Geschehen, welches sich im Prozessmodell der Existenzanalyse (PEA nach Alfried Längle) widerspiegelt. Die existenzielle Aufgabe zeigt sich in den Grundbedingungen der Existenz, welche in der Existenzanalyse als personal-existenzielle Grundmotivationen bezeichnet werden. Diese stellen das Strukturmodell der Existenzanalyse dar.

Da sich dieses Personsein nur im Vollzug zeigen kann, braucht es ein Gegenüber, einen Weltbezug. Durch diesen erlebt der Mensch sich angesprochen und kommt in eine Resonanz mit dem Wesentlichen. "Durch das Gegenüber wird der Mensch zum Dialog herausgefordert, in dem er sich selbst zu finden hat." (Kolbe 2019, 6)

Zusammenfassend lässt sich also sagen (Kolbe 2019, 7):

- 1. Personsein heißt Eigentlichsein auf der Basis von Freiheit und Verantwortung.
- 2. Personsein vollzieht sich in der Begegnung im Dialog mit dem Wesentlichen.
- Personsein heißt umgehen zu können mit inneren und äußeren Gegebenheiten.

In der Existenzanalyse wird zwischen Person und Ich differenziert. Diese beiden Bereiche haben unterschiedliche Aufgaben und Perspektiven. Die Person drückt das Wesentliche aus, sie ist ihrer Natur nach frei und ungebunden und "darf einfach sein". Das Ich hingegen zeigt sich im Willen und der Handlungsbereitschaft des Menschen, es wählt den in der Situation passenden Wert aus und veranlasst das Handeln. "Zum Handeln zu kommen ist die Aufgabe des Ichs. Damit bindet das Ich den Menschen in die Welt ein, knüpft an die gegebene innere und äußere Realität an, versucht sich darin zurechtzufinden: das Dasein zu sichern, es zu vermehren, zu gestalten, aufgehen zu lassen in größeren Kontexten. Dafür braucht das Ich Strukturen, um tatkräftig zu sein." (Längle 2014, 18) Somit geht es beim Ich um die praktische Gestaltung der Existenz.

Laut Kolbe lässt sich das Ich anhand dreier wesentlicher Merkmale beschreiben:

- 1. Es ist der Ort des Bewusstseins für unser gesamtes Erleben.
- 2. Das Ich leistet einen reflexiven Abstimmungsprozess.
- 3. Das Ich ist Entscheidungs- und Handlungsinstanz.

"Im Ich findet also die selbstreflexive Auseinandersetzung mit den Einflüssen und Gegebenheiten der Welt (Kultur) im Hinblick auf die Person statt. So können wir herausfinden, was uns eigentlich und wesentlich ist. Hierdurch entsteht ein Selbstbild: Das bin ich." (Kolbe 2021, 16)

Der Beitrag und die Aufgabe des Ichs beim Vollzug des Personseins

Da Ich und Person sich von ihrem Wesen her unterscheiden, ist eine Abstimmung nötig. Dies geschieht in Form eines inneren Dialogs. Das, was die Person als richtig und wesentlich ansieht, kann das Ich nicht unbedingt umsetzen aufgrund unterschiedlicher Vorerfahrungen, Triebe und Bedürfnisse. Hier kann ein Zwiespalt entstehen zwischen den inneren Gegebenheiten und Möglichkeiten des Menschen und dem, was er als stimmig im Sinne des Personseins erkennt. Dann kann das Personsein nicht zum Vollzug kommen. "Das Ich hat sich auf die Person zu beziehen, um im Bezug zum Wesentlichen zu stehen. Tut es dies nicht, weil es von Ängsten oder funktionalen Absichten dominiert wird, werden Entscheidungen und Handlungen unpersönlich und inauthentisch." (Kolbe 2019, 8)

Längle beschreibt, dass eine weitere Charakteristik des Ichs seine Leiblichkeit ist. Durch diese bildet es für die Person eine Brücke zur Welt. "Das Ich denkt, hat Bewusstsein, Triebe, Bedürfnisse – ist eine leiblich-psychisch-geistige Funktionsgröße." (Längle 2014, 18) Das ist der Unterschied zur Person, welche ausschließlich geistiges Sein darstellt. Da sie den Körper aber stets durchdringt, erleben wir diesen in zweifacher Hinsicht: als Sein und als Haben (ebenso

wie die Gefühle und die Kognition). Alle Bereiche des Menschen haben Anteil an der Person und am Ich. Durch dieses Verständnis der Einheit von Körper, Psyche/Leib und Person lässt sich auch die Psychosomatik erklären und wie der Körper durch Impulse der Person, der Psyche oder der Kognition beeinflusst und krank beziehungsweise wieder gesund werden kann.

Aufgrund ihres unterschiedlichen Wesens benötigen Ich und Person andere Aspekte, um sich auszudrücken. Während das Ich auf Strukturen angewiesen ist, braucht die Person Offenheit, Freiheit und Dynamik in Form eines Prozesses, um sich zu realisieren. Die Basis für die Ausbildung des Ichs stellen in der Existenzanalyse die vier personal-existenziellen Grundmotivationen als Grundbedingungen der Existenz dar.

Auf der anderen Seite dient die Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA) nach Alfried Längle dazu, das subjektiv Erlebte mit dem eigenen Wesen in Verbindung zu bringen und somit der Person zum Ausdruck zu verhelfen. Erlebnisse werden dadurch verarbeitet und internalisiert. Dieser Verarbeitungsprozess führt zu einer "Restrukturierung des Ichs". "Methodisch betrachtet bedarf es zur Aktivierung der Person daher beides: den Bezug auf die Struktur der Existenz, die das Ich formiert und damit den Boden abgibt für die ständig stattfindende Prozessabfolge der Personierung in jeder Situation. Es braucht m.a.W. ein Wechselspiel zwischen den Grundmotivationen (GM) und der PEA, wodurch Ich und Person miteinander in Verbindung kommen und in Resonanz miteinander bleiben können." (Längle 2014, 19)

Die Ich-Funktionen

Damit das Ich den Prozess der Abstimmung und Integration leisten kann, benötigt es spezifische Fähigkeiten, welche in der Existenzanalyse die *existenziellen Funktionen des Ichs* genannt werden. Auf der Anwendung und Umsetzung dieser Funktionen beruht der Existenzvollzug.

Nach Kolbe sind die sechs existenziellen Funktionen des Ichs (Kolbe 2019, 8):

1. Aufnehmen des Gegebenen und Wahrnehmen des Wesentlichen.

Hierbei ist die Fähigkeit gemeint, der Wirklichkeit mit Offenheit zu begegnen, diese in ihrer Facettenhaftigkeit wahrzunehmen, sie gelten zu lassen und als solche annehmen zu können.

- 2. Sich berühren lassen von Gegebenem und Wesentlichem und es ernst nehmen. Dies ist die Fähigkeit, dem äußerlich oder innerlich Vorfindlichem mit emotionaler Schwingungsfähigkeit zu begegnen und es in seiner emotionalen Bedeutung zu erfassen, ohne es zu bagatellisieren oder zu dramatisieren.
- 3. Hinsichtlich des Wesentlichen sich selbst und den Anderen *gerecht* werden.

Hier handelt es sich um die Fähigkeit, so auf das Wesentliche zu schauen, dass eine Beurteilung ihm und sich selbst gerecht wird.

4. Eine Position hinsichtlich des Wesentlichen beziehen, eine Entscheidung treffen.

Dies stellt die Fähigkeit dar, sich auf etwas festzulegen und auf Basis einer Position eine Wahl zu treffen und Stellung zu beziehen, sodass ein Bezugspunkt entsteht.

5. Das Wesentliche vollziehen

Dabei geht es um die Fähigkeit und Notwendigkeit der Umsetzung. Können, Ressourcen, Mittel, Planung und Schrittabfolgen sind wesentlich, damit die Position Wirklichkeit wird.

6. Sich öffnen für eine erneute Anfrage.

Dies bezieht sich auf die Offenheit gegenüber neuen Anfragen und der Fähigkeit, Altes oder Bisheriges loszulassen, um Neues in seiner existenziellen Bedeutung sehen zu können.

Damit es dem Menschen möglich wird, über diese existenziellen Funktionen zu verfügen, benötigt er eine Verankerung in den existenziellen Themen des menschlichen Daseins. Diese Verankerung stellt die personal-existenzielle Struktur des Ichs dar.

Laut Kolbe können wir Struktur definieren als Verfügbarkeit über die existenziellen Funktionen des Ichs, welche für den Prozess der dialogischen Abstimmung erforderlich sind. Ist ein Mensch strukturell stabil, zeigt sich das in vier Verankerungen, in denen ein Mensch wurzelt (Kolbe 2019, 8):

- im Grund des Seins: Grundvertrauen
- in der Werterfahrung des Lebens: Grundwerterfahrung
- in der Eigenständigkeit des Selbstseins: Selbstwerterfahrung
- im Kontext: Sinnerfahrung

Die Stabilität der Verankerung in diesen Themen führt zu Daseinshaltungen, die der Mensch sich selbst und der Welt gegenüber einnimmt. Diese werden sichtbar in den Fähigkeiten,

- 1. mit Gelassenheit und Vertrauen zu leben,
- 2. sich selbst, den Menschen und der Welt mit liebender Zuwendung begegnen zu können,
- 3. für sich selbst **gewiss** zu sein sowie sich selbst und anderen **Respekt** und **Wertschätzung** zu geben,
- 4. sich in einen **Zusammenhang** eingebettet zu wissen.

Für das Gelingen der Lebensgestaltung ist es von maßgeblicher Bedeutung, inwieweit der Mensch in diesen Gewissheiten verankert ist. Dieses existenzielle Fundament ist mit seiner Qualität dafür verantwortlich, in welchem Ausmaß dem Menschen der Abstimmungsprozess hinsichtlich seiner Handlungsvollzüge gelingt.

Kolbe beschreibt diese vier Gewissheiten nochmals ausführlicher (Kolbe 2021, 18):

- Gewissheit des Gehaltenseins in der Welt (Seinsgrund): Daraus schöpft der Mensch das Vertrauen, mit welchem er in die Welt tritt.
- Gewissheit einer unverbrüchlichen Verbundenheit und Beziehung zum Leben: Hier geht es um die Beziehung zu uns selbst (Grundwerterfahrung) und zu anderen. Diese ermöglich uns zu lieben, Nähe zu schenken und zu genießen.
- Gewissheit einer Freude und Selbstverständlichkeit am Selbstsein und an der Selbstentfaltung (Selbstwert). Es geht darum, das Eigene zu finden und zum Ausdruck zu bringen.
- Gewissheit, dass alles in einen Kontext eingebettet ist. Alles steht in einem Zusammenhang, ist nicht beliebig, sondern es geht um etwas, für das wir leben und dem wir uns hingeben.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass der Mensch die Kompetenz benötigt, sich abzustimmen, wenn er sich mit den Situationen, in denen er lebt, auseinandersetzen will. Dieses Abstimmen geschieht in einem prozesshaften Dialog mittel der Personalen Existenzanalyse (PEA). Dieser Prozess wiederum ist abhängig von der Stabilität der Ich-Funktionen. In Folge wird dem Menschen deutlich, welche existenzielle Aufgabe auf ihn wartet und welche personalen Aktivitäten er zu vollziehen hat. (vgl. Kolbe 2014, 36)

Tutsch spricht in diesem Zusammenhang auch von Ich-Stabilität oder Ich-Stärke: "In der Existenzanalyse können wir die Ich-Stabilität anhand von Kriterien der *Dialogfähigkeit der Person* einschätzen: Die Fähigkeit, das aus der Innen-, Um- und Außenwelt der Person Auftauchende, *aufzunehmen, ernst zu nehmen*, in Bezug zu sich als Person zu setzen, *sich gerecht zu werden* und aus dieser eigenmächtigen Position seine *Antwort gestalten* zu können." (Tutsch 2010, 6)

Beschreibung einer eigenen Fallvignette, bei welcher kreative Medien zum Einsatz kamen: Fallvignette Maria*

Maria ist bei mir in Behandlung, weil sie seit einigen Monaten ein Kribbeln beziehungsweise Taubheitsgefühl in den Fingerspitzen und Fußsohlen wahrnimmt, für welche trotz sorgfältiger medizinischer Abklärung keine physische Ursache gefunden werden konnte. Im Verlauf unserer Arbeit kommen wir auf Themen aus ihrer Biografie zu sprechen, die sich immer wieder in aktuelle Situationen mischen. Wir stoßen auf ihre Kindheit, die sie als sehr eingeengt und unter einem großen Leistungsdruck stehend empfunden hat. Ich schlage ihr vor, bis zu unserem nächsten Termin eine Zeichnung anzufertigen, welche atmosphärisch die Stimmung ihrer Kindheit während der Volksschulzeit darstellen soll. Die Patientin ist damit einverstanden und bringt bei der nächsten Sitzung ihr Bild mit (Abb. 1).



Abb. 1: Atmosphäre der Kindheit

^{*} Name vom Verfasser geändert

Es ist mit Ölkreiden gemalt, bunte Kreise, dann mit Schwarz darüber gemalt und ausgekratzt, so dass das Bunte wieder sichtbar wird. Das ist eine Technik, die sie in der Volksschule zuletzt angewandt hat und die ihr jetzt wieder eingefallen ist. Links unten ist die Schule, hier ist ganz viel schwarz, rechts unten die Freizeit, diese ist sehr bunt. Oben links "die Alten, die den ganzen Tag die Kinder überwacht haben" (Maria ist in einem kleinen Dorf aufgewachsen). Rechts oben in schönen hellen Farben die Familie in Orange und Gelb und in Rosa die zwei engsten Freundinnen. Der Kreis in der Mitte oben mit viel Bunt soll Maria darstellen. Das Bunte steht für ihre Lebendigkeit und Lebensfreude, auch für ihre Kreativität und Ausdruckskraft. Zwischen beziehungsweise über dem Bunten liegt aber Dunkles. Maria meint, dass das genau die Situation ihrer Kindheit ausgedrückt hat. Sie war ein fröhliches Kind aber in den Zwängen der Gesellschaft eingesperrt. Das Dunkle in der Zeichnung ist die Pflicht, der Leistungsdruck in der Schule. "Das spürten die anderen Kinder nicht, sondern nur die, die sich schwertun" (wie z.B. Maria). Auch die Lehrer standen unter diesem Druck. Schwarze Farbe: "Ich kann nicht frei sein, ich muss mich richtig anstrengen, damit ich den Erwartungen entsprechen kann."

Der Vater hat Druck auf Maria, auf die Mutter und auf die Lehrer ausgeübt. Er selbst verspürte den Druck von den Nachbarn und Verwandten, dass Maria mit den anderen unbedingt mithalten und keine Klasse wiederholen muss. Ein Wiederholen der ersten Klasse stand im Raum, weil Maria die Jüngste in der Klasse und ihre Schulreife fraglich war. "Alle waren in dieses System involviert." Was empfindet Maria, wenn sie heutiger Sicht darauf blickt? "Selbstmitleid: Warum ausgerechnet ich, warum nicht jemand anders? Es ist nicht fair." Sie empfindet auch Zorn, weil ihr etwas übergestülpt wurde, weil ihr nicht recht geschehen ist. Ihre anderen Fähigkeiten wurden nicht gesehen und gefördert. Das zieht sich über die Hauptschule bis in die Lehre. Erst mit 23 Jahren hat sie es geschafft, dass sie auch in der Arbeit anerkannt wird, "davor war es nur Druck." Die drei Jahre der Lehre im Einzelhandel waren schlimm für sie, ihre Chefitäten wollten sie ständig erziehen und haben sie abgewertet, weil deren Töchter studiert haben und sie gemeint haben, dass eine Lehre weniger wert sei. Deswegen durfte Maria nur putzen und schlichten, für alles andere "wurde sie als nicht fähig" erachtet. Sie hatte damals noch nicht das Selbstbewusstsein, um sich ihnen gegenüber zu behaupten. Privat war ihr Selbstbewusstsein gut, aber beruflich "im Keller". "Ohne Selbstbewusstsein ist man in der Opferrolle." Sie hatte damals "sadistische Chefs". Wenn sie an damals denkt, kommen viel Trauer und Zorn hoch. Aber geweint hat sie damals nur zu Hause, sie wollte sich vor ihnen keine Blöße geben. "Ich hätte nie vor jemandem Schwäche gezeigt. Das hat viel Kraft gekostet."

Neben diesem Schweren und Bedrückenden gab es aber auch noch die lebendige und manchmal etwas unkonventionelle Maria. Mit leuchtenden Augen erzählt sie davon, wie sie mit 18 Jahren bei einem Frisurenwettbewerb mitgemacht hat (sie zeigt mir sogar ein Foto davon), wo

sie mit einer knalligen Irokesenfrisur und einem "ausgeflippten" Outfit aufgetreten ist. Wir schauen uns gemeinsam an, wie es mit dem "Bunten" und der Lebendigkeit in ihrem derzeitigen Leben aussieht. Maria kommt zu unseren Sitzungen meist in Schwarz oder Grau gekleidet und macht einen eher zurückhaltenden Eindruck. Maria erkennt, dass sie wieder mehr "Farbe" in ihr Leben bringen möchte, und in den darauffolgenden Sitzungen erscheint die Patientin tatsächlich mit immer farbenfroherem Gewand, was ein Spiegel für den Zuwachs ihrer Vitalität und Spontaneität darstellt, den sie schrittweise erlebt.

Wir besprechen gemeinsam, ob Maria den Blick auch darauf richten kann, was sie geschafft hat, was das damals in der Volksschul- und Lehrzeit für eine große Leistung war, dass sie trotz allem ihren Weg gemacht hat. Das ist für Maria eine neue Sichtweise. Sie meint, dass sie immer ein positives privates Umfeld hatte, welches ihr viel Kraft gegeben hat. Vor allem ihre zwei Freundinnen, die auch auf der Zeichnung abgebildet sind, waren hier sehr wichtig. "Wir waren jeden Tag zusammen." Die eine Freundin lebt auch jetzt noch in ihrer Nähe, sie hat immer wieder Kontakt zu ihr.

Welche Ich-Funktionen wurden durch diese kreative Arbeit gestärkt?

Maria konnte ein umfassenderes Bild der damaligen Situation in der Schul- und Lehrzeit entwickeln, wobei nicht nur das Schwere im Fokus stand, sondern sie auch die wertvollen Ressourcen erkennen konnte, welche ihr damals zur Verfügung standen. Durch den bildnerischen Ausdruck war ein Wahrnehmen des Wesentlichen für sie besser möglich. Indem wir in der Therapiesitzung gemeinsam ihr Werk besprochen haben, kam es zu einer emotionalen Berührung von Maria, sie konnte mit dem Mädchen von damals mitfühlend mitschwingen und sich in ihren damaligen Bedürfnissen ernst nehmen. Indem das Wesentliche klar in den Blick rückte, kam es zu einer erneuten Beurteilung des damals Geschehenen, sie war in der Lage, unterschiedliche Facetten in den Blick zu nehmen und so sich selbst und den anderen gerecht zu werden. Maria bezog auch eine Position hinsichtlich dieses Wesentlichen, in ihrem Fall der Lebendigkeit und "Buntheit" und bezog Stellung. Sie traf die Entscheidung, diesem Aspekt wieder mehr Raum in ihrem Leben zu geben. Gemeinsam arbeiteten wir an der Umsetzung und schrittweise gelang ihr der Vollzug des für sie als wesentlich Erkannten.

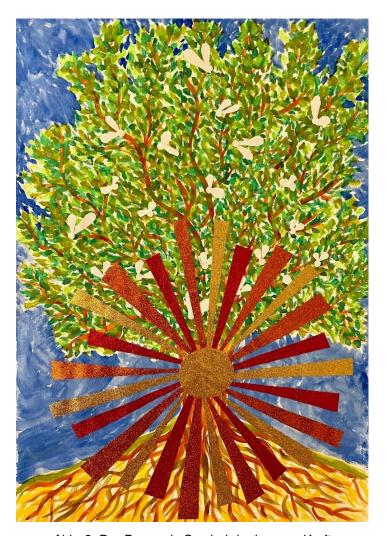


Abb. 2: Der Baum als Symbol der inneren Kraft

Zum Thema der inneren Kraft, welche sie durch all die schweren Jahre verlässlich begleitet hat, besprechen wir, dass Maria bis zur darauffolgenden Stunde ein Bild von einem Baum anfertigen könnte, welcher ihre "innere Kraft" symbolisiert, die ihr dabei geholfen hat, die schweren Zeiten durchzustehen. Beim nächsten Termin bringt Maria eine Collage mit, welche eine große Linde zeigt (Abb. 2). Wie würde Maria diese beschreiben? "Sie stellt was dar. Sie ist groß und mächtig und sie blüht. Die Wurzeln sind weitverzweigt in der Erde." Die Sonne hat sie zentral im Bild platziert. Diese stellt die Kraft des Baumes dar: "Diese Kraft strahlt aus dem Zentrum des Baumes."

In einer der folgenden Stunden kommt eine Verletzung auf, die die Anfangszeit der Ehe betrifft. Es gab in ihrer Ehe ein einschneidendes Erlebnis. Nachdem sie drei Jahre verheiratet waren, hat Maria erfahren, dass ihr Mann bereits ein halbes Jahr ohne Arbeit war, ohne dass er es ihr mitgeteilt hat, sondern er hat immer so getan, als ob er zur Arbeit gehen würde. Außerdem hat

sie erfahren, dass er die Schule nicht mit Matura beendet hat, wie er es immer erzählt hat, sondern in der 7. Klasse abgebrochen. Diese Tatsachen waren an sich nicht so schlimm für sie, aber die Verheimlichung hat sie sehr gekränkt. Ihr Mann hat sich von einer Bekannten Geld ausgeliehen, um die Miete zahlen zu können und hat ohne das Wissen von Maria ihre Bankomatkarte genommen, um Geld zu beheben. Damals ist Maria in ein Loch gefallen. "Eine Welt ist für mich zusammengebrochen." Impuls: "Ich möchte mich scheiden lassen!" Er hat sie darum gebeten, dass sie dies nicht tut. Dann sind sie zur Eheberatung gegangen und die Ehe hielt noch für 23 Jahre, seit einigen Jahren sind sie nun geschieden. "Wir haben es nicht mehr kitten können." Auch heute noch wühlt es sie sehr auf, wenn sie darüber spricht. Ich überlege gemeinsam mit Maria, wie sie dieses Ereignis kreativ aufarbeiten könnte.

Beim nächsten Mal bringt Maria einen dreiteiligen Bildzyklus mit, um das Ereignis, welches letztes Mal Thema war, darzustellen. Sie erzählt, dass damals unter anderem so erschütternd war, dass ihre gesamte Zukunftsplanung in Frage gestellt wurde, vor allem das Thema Kinder. Der Mann war 1,5 Jahre arbeitslos, sie mussten in eine kleinere Wohnung umziehen und die Schulden, welche der Mann gemacht hatte, zurückzahlen.

Was Maria bei der Erstellung der Bilder klar geworden ist: Ihr tut leid, dass ihre Tochter niemals die intakte Beziehung und die "große Liebe" zwischen ihren Eltern erlebt hat. Das hat Maria am meisten berührt bei den Bildern. Ihre Tochter hat Maria als Kind mal darauf angesprochen, weshalb ihre Eltern nicht "Händchenhalten" oder sich küssen. Dann hat sie ihr erklärt, dass die Liebe mit der Zeit vergeht und das war schmerzhaft für Maria, ihrer Tochter "das Bild der heilen Welt" nehmen zu müssen. Sie hätte dieses gerne für sie aufrechterhalten. Marias Eltern hatten eine intakte Beziehung, es war nicht alles perfekt, aber sie haben sich geliebt, auch wenn Maria der Meinung war, dass sie sich einige Dinge nicht so gefallen hätte lassen, wie ihre Mutter damals und sich vorgenommen hat, "es besser als ihre Eltern zu machen". Mit diesen Erwartungen ist sie in die Beziehung gegangen und darum waren die Ansprüche an den Partner sehr hoch und die Enttäuschung dann umso größer. Maria kann hier auch ihren Eigenanteil sehen, wo sie ihren Mann unter Druck gesetzt hat, diesen Erwartungen zu entsprechen und es ihm daher schwergefallen ist, Schwächen einzugestehen. "Ich wollte es perfekt haben. Ich habe ihn auf einen Sockel gestellt. Wir waren so verliebt und es war so schön, ich wollte es einfrieren."

Mit den dargestellten Themen kann sie nach der Bearbeitung in unserer Sitzung mit der Methodik der PEA ihren Frieden schließen und es fühlt sich innerlich ruhig an.

Bildzyklus:

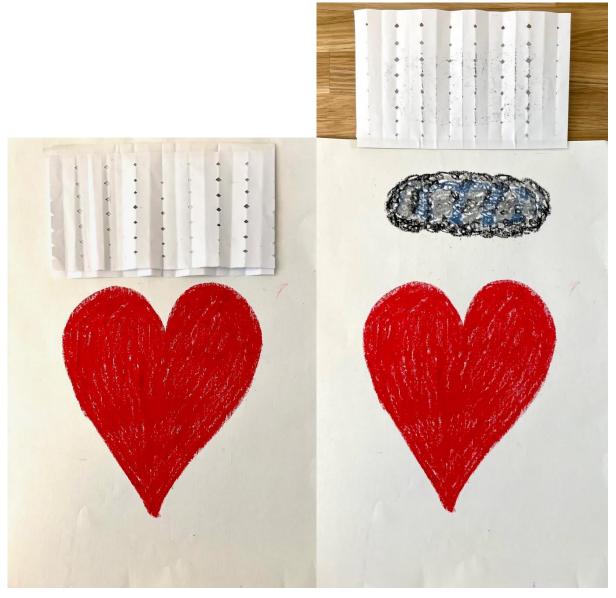


Abb. 3.1: Herz mit einem weißen Vorhang, der ein dunkles Geheimnis verbirgt

Abb. 3.1: Das intakte Herz steht für das große Verliebtsein am Anfang. Darüber befindet sich aber ein "weißer Vorhang" hinter welchem eine dunkle Wolke ein "Familiengeheimnis" symbolisiert, über welches in der Familie des Mannes immer wieder Andeutungen gemacht wurden, doch niemals war jemand bereit, darüber zu berichten. Diese Tatsache überschattete die damalige Liebe. Sie wusste, "dass da etwas ist, aber nicht, was".

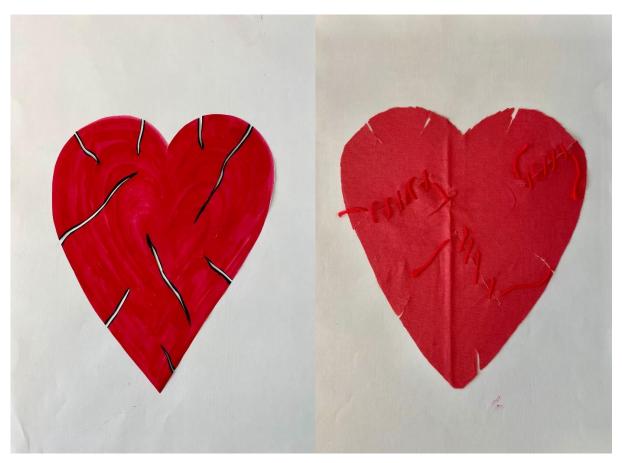


Abb. 3.2: Herz mit Rissen

Abb. 3.3: Geflicktes Herz

Abb. 3.2: Herz mit Rissen: Maria hat einige Dinge erfahren, die sie sehr enttäuscht haben (Lügen ihres Mannes seine Ausbildung und seinen Beruf betreffend). Maria war enttäuscht und zornig: "Welche Zukunft haben die Beziehung und mein Wunsch nach Kindern noch?" Damals wurde alles in Frage gestellt. Spontan wollte Maria sich scheiden lassen, aber ihr Mann hat sie gebeten, es nochmals zu versuchen. Sie haben dann die Dinge in die Hand genommen, Maria hat sich um das Finanzielle gekümmert und sie sind zur Eheberatung gegangen. Die Beraterin dort stellte auch die Möglichkeit einer Trennung in den Raum, falls sie gar nicht mehr zusammenfinden sollten. Für Maria war aber klar: "Das kommt für mich nicht in Frage!" Weshalb? "Deshalb sei sie nicht in die Eheberatung gegangen." Es gab etwas "Kämpferisches" in ihr, welches aktiviert wurde. Die Ehe blieb noch über viele Jahre aufrecht, auch wenn es nie mehr zu der anfänglichen Innigkeit kam.

Abb. 3.3.: Geflicktes Herz: "Das war übriggeblieben... Wir haben beide gedacht, dass mehr geblieben wäre." Was war noch da? "Eine Liebe mit kleinen Rissen und geflickten Stellen." Was war das Nahtmaterial? "Das viele Miteinander-Reden."

Es tut Maria leid, dass ihre Tochter nur das "geflickte Herz" kennt. "Ich würde mir für sie eine heile Welt wünschen, so wie ich sie gerne gehabt hätte."

Stärkung der Ich-Funktionen:

Durch die Darstellung der Entwicklungen in ihrer Ehe wurde Maria klar, welche Werte am Anfang standen und wie schwierig es war, diese Werte weiterhin zu verfolgen, angesichts einer Realität, welche sie sich so nicht gewünscht hatte. Sie erkannte, was für sie Wesentlich war, was davon gelebt werden konnte und was sie loslassen musste. Dadurch entstanden eine Berührung und ein Empfinden davon, worum es in ihrem Leben früher ging und jetzt noch gehen soll. Maria konnte eine Stellungnahme zu den damaligen Ereignissen und ihrem Verhalten beziehen. Sie erkannte alte Verhaltensmuster und Vorstellungen einer Beziehung, die sie unbewusst mit sich trug und fasste den Entschluss, diese loszulassen, um sich für Neues zu öffnen. Dadurch wurde sie bereit für eine neue Beziehung, die dem Wesentlichen mehr Rechnung tragen kann.

Ich frage Maria bezüglich der Taubheit beziehungsweise dem Kribbeln in den Händen und Füßen, welches sie zu mir in die Therapie geführt hatte: Gibt es womöglich etwas, dass sie nicht spüren kann/will oder wonach sie sich sehnt, es zu spüren? "Ich möchte wieder einen Partner spüren". Sie sehnt sich danach, sich zurücklehnen und loslassen zu können, sich fallen zu lassen. Das möchte sie in ihrem Leben noch verwirklichen, mit den anderen Bereichen ist sie zufrieden. Seit zirka einem Jahr ist sie ernsthaft auf der Suche nach einer Beziehung, bisher hat sie aber nur verheiratete Männer angezogen, die "ein Abenteuer" wollten.



Abb. 4: Schale aus Tonerde

Wir machen eine Einheit mit einem kreativen Medium: Tonerde. Zuerst führe ich Maria in die Entspannung, bitte sie, tief zu atmen, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Dann bitte ich sie, Verbindung mit ihrem Herzen und dessen Qualitäten aufzunehmen und von dort aus zu schauen, was ihre Sehnsucht ist bezüglich einer Beziehung, bezüglich eines zukünftigen Partners. Dann soll Maria mit geschlossenen Augen in Kontakt mit dem Tonklumpen treten, ihn zuerst betasten, beschreiben wie er sich anfühlt und dann langsam mit der Verformung beginnen. Sie empfindet ihn als "warm, weich, er lässt sich gut drücken und verformen und trotzdem ist da noch etwas Kraftvolles, Starkes". Die Wahrnehmung: "entspannend, angenehm." Was ist noch da? "Stärke, Kraft, Biegsamkeit. Wie ein Zentrum: es ist da und geht nicht weg." Gefühl: beruhigend: "Da kann man sich fallen lassen, muss nicht nachdenken, kann den Alltag loslassen." Meine Frage: "Wenn die Hände nun dieser Sehnsucht Ausdruck verleihen dürften, was könnte daraus entstehen?" Ich lasse sie mit geschlossenen Augen aus dem Klumpen etwas formen und wenn sie das Gefühl hätte, dass es stimmig und abgeschlossen für sie sei, bitte ich sie, die Augen zu öffnen.

Als sie fertig ist, frage ich sie danach, was sie sieht (Abb. 4). "Eine Art Teller oder eher Schüssel. Diese hat Ecken und Kanten. Sie ist nicht perfekt, muss es aber auch nicht sein. Der Innenraum ist groß, da hat Vieles Platz." Ich bemerke, dass Maria während sie die Schale beschreibt, die Ränder, welche weich sind und sich nach außen neigen wollen, mit den Fingern unterstützt und immer wieder hochdrückt. Ich spreche sie darauf an, ob sie das Gefühl hätte, die Schale nicht sich selbst überlassen zu können. Sie meint, das sei ihr Perfektionismus. Ihr Anspruch, dass diese rund ist und schön steht. Gibt es Ansprüche auch im Bereich der Beziehungen? Maria bejaht: "Ich hätte es gerne perfekt. Nun merke ich, dass es aber auch wellig sein darf, nicht glatt sein muss. Wie meine Schale, diese darf Unebenheiten und Risse haben. Aber der Freiraum in der Mitte ist wichtig". Bei ihr kommt der Satz hoch: "In die Hand nehmen dürfen". Was bedeutet das für sie? "Körperliche Nähe und Berührung. Nicht jeder darf mich angreifen. Männer schon, aber nicht alle Frauen." Vor allem bei mütterlichen und überfürsorglichen Charakteren ist ihr das unangenehm, löst regelrechten Ekel aus, sie empfindet es als "falsch süß". Dies wird später klarer, als die Beziehung zur Mutter noch Thema wird.

Wie empfindet sie das Werk? "Es hat eine schöne und runde Form. Es schaut weich aus." Hat sie sich es so vorgestellt, während sie es mit geschlossenen Augen geformt hat oder ist sie überrascht von dem Aussehen? Es entspricht ihren Vorstellungen. Was vermittelt ihr diese Schale? "So etwas soll kommen. Etwas Weiches, Warmes, Starkes, Selbstständiges." Damit ist ein neuer Mann an ihrer Seite gemeint. Ich frage Maria: "Wenn das Werk zu Ihnen sprechen könnte, was könnte es Ihnen mitteilen? "Nimm mich so wie ich bin, unförmig, mit Ecken und Kanten und trotzdem weich." Ich frage Maria, ob sie dazu in der Lage wäre. Sie ist sich nicht

sicher: "Das ist die Frage... Ich würde es gerne versuchen!" Was macht es schwierig? "Dass jeder seine Eigenheiten, Macken und Routinen hat und es nicht leicht ist, sich auf einen anderen Menschen einzustellen, vor allem, wenn man schon ein gewisses Alter erreicht hat." Maria kann erkennen, dass sie das Thema Beziehung betreffend hohe Ansprüche in sich trägt, denen ein neuer Partner schwer gerecht werden kann. Anhand des Beispiels der Schale, die auch nicht perfekt sein muss, sondern ihre Risse und Unebenheiten haben darf, besprechen wir, ob Maria dies auch ihrem zukünftigen Partner zugestehen könnte. Dies bringt sie zum Nachdenken und sie zeigt sich ermutigt, es zu versuchen.

Bei der nächsten Sitzung besprechen wir die Arbeit mit der Tonerde nach. Es gibt hier noch ein Thema, welches Maria unbedingt ansprechen möchte. Vor zirka sieben Jahren hat ein Mann in ihrem Geschäft angefangen, drei Jahre lang hatte sie mit ihm eine Affäre. "Es ist eigentlich vorbei, aber dass man sich jeden Tag sieht, macht es anstrengend." Sie haben sich sporadisch getroffen nach Firmenfeiern, Geburtstagen und so weiter. Dazwischen zum Teil drei Monate nicht. Eine Art "Freundschaft plus". Was hat sie an ihm geschätzt? "Wir brauchten keine Worte, um uns zu verständigen, wir schwiegen viel." Wie war dieses Schweigen? "Viel Ruhe, wie, wenn man sich schon lange kennt, eine Art blindes Verstehen und Vertrauen, sich fallen lassen können." Nach drei Jahren ist dessen Frau draufgekommen. Da er zwei kleine Kinder mit dieser hat, hat er sich für die Aufrechterhaltung der Ehe entschieden und die Beziehung mit Maria beendet. Das kann Maria gut akzeptieren. Sie hat das letzte Mal bei der Tonarbeit gewusst: "Jetzt ist es erledigt."

Welches Gefühl ist aufgekommen das letzte Mal bei dem Gestalten der Schale? Eine Verbundenheit mit ihm, die sie berührt hat und Tränen kommen ließ. Die Erkenntnis: "Es sind noch Gefühle da, aber sie dürfen nicht mehr da sein, zumindest nicht alle." Welche Gefühle sind noch da? "Gefühle von Freundschaft, eventuell auch ein bisschen Verliebtheit." Die Freundschaft und das tiefe Vertrauen dürfen und sollen noch da sein, es wäre für sie schön, wenn diese nicht verloren gehen.

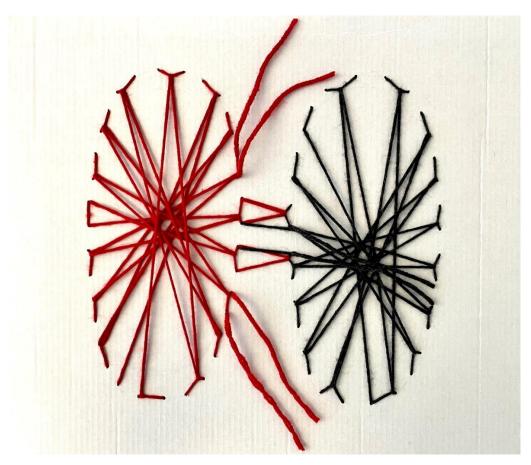


Abb. 5: Fäden zur Darstellung der Beziehung (Wollfäden)

Um diese Situation darzustellen, hat Maria ein Bild mit Fäden gestaltet (Abb. 5), auf der linken Seite befindet sie sich, auf der rechten Seite ist dieser Mann. Die losen Fäden stellen die früheren Emotionen dar, die zwischen ihnen bestanden haben, die sich aber inzwischen gelöst haben. Die Fäden in der Mitte die noch da sind, stellen die noch vorhandene Freundschaft und emotionale Verbundenheit dar. Bei der Anfertigung des Bildes ist ihr klar geworden, wie die Situation ist, und sie kann die Beziehung zu diesem Mann nun besser loslassen. Sie ist bereit für etwas Neues. Die verbliebenen Bande der Freundschaft können trotzdem bestehen bleiben.

Bezüglich der Schale vom letzten Mal: wenn sie diese so betrachtet, dann empfindet sie "ein Durcheinander", weil die Gefühle für diesen anderen Mann beim Gestalten noch im Hintergrund waren und es herrschte eine große Unsicherheit vor, was davon sich bereits aufgelöst hat und was nicht. "Ich wollte die Zukunft formen, aber die Vergangenheit war noch zu stark da." Hätte sie eine Vorstellung, wie das Neue nun aussehen könnte, nachdem sie die Beziehung zu diesem anderen Mann geklärt und losgelassen hat? Es hätte eine andere Form, wäre keine Schale, sondern "etwas Rundes".



Abb. 6: Skulptur aus Tonerde

Wir machen ein zweites Projekt mit Tonerde (Abb. 6). Zuerst führe ich Maria in die Entspannung. Sie schließt die Augen, ich bitte sie den Stuhl wahrzunehmen, wie ihr Gewicht darauf ruht, wie er sich anfühlt und wie er sie stabil und sicher trägt. Dann soll sie den Boden mit ihren Füßen spüren und erfahren, wie sie guten und sicheren Stand hat. Ich bitte sie, tief und ruhig in den Bauch hineinzuatmen und alles Schwere, alle Belastungen an den Stuhl abzugeben. Nach und nach dürfen sich alle Körperpartien entspannen. Mit jedem Einatmen werden Ruhe und Entspannung größer und mit jedem Ausatmen kann sie eventuell noch vorhandene Anspannungen mehr und mehr loslassen. Alle Gedanken, die auftauchen mögen, dürfen vorbeiziehen, es gibt im Moment nichts zu tun, sie darf ganz im Hier und Jetzt sein und sich auf den jetzigen Moment einlassen. Nun soll sie Kontakt mit ihrem Herzen aufnehmen und der Sehnsucht einen neuen Partner betreffend, Raum geben. Sie vergegenwärtigt sich, welche "Qualitäten des Herzens" ihr wichtig sind für den neuen Mann. Dann nimmt sie mit geschlossenen Augen Kontakt mit dem Ton auf. Wie fühlt er sich heute an? "Warm und weich." Sie beginnt ihn zu kneten und zu formen und sich auf ihn einzulassen. Ich frage sie nach dem Kribbeln beziehungsweise Taubheitsgefühl in ihren Fingern. Maria meint, dass dieses im Moment verschwunden sei, dass sie den Ton gut wahrnehmen könne. Ich frage sie: "Was mag sich nun zeigen, was mag entstehen?" Ich lasse sie formen, was sie mit geschlossenen Augen

hingebungsvoll tut, und warte darauf, dass sie sich meldet, wenn die Form für sie stimmig ist. Eine Weile herrscht Stille. Als Maria den Zeitpunkt für gekommen sieht, teilt sie es mir mit, die Augen weiterhin geschlossen. Dann lasse ich sie die entstandene Skulptur betasten und beschreiben. "Die Form ist rund, wie ein Gefäß, weich. Es gibt hier zwei Gestalten, die einerseits für sich getrennt sind, andererseits aber verbunden. Diese beiden Gestalten gehören zusammen. In der Mitte kann das rein, was beide dazu beitragen, das hat dort seinen Platz. Zwei Individuen, verbunden, aber nicht zur Gänze." Was bedeutet das für sie? "So würde ich es mir wünschen für die Zukunft." Sie erlebt ein Gefühl des "Gehalten-Seins". Dann lade ich sie ein, die Augen zu öffnen und mit diesem zusätzlichen Sinn, der ihr nun zur Verfügung steht, das Werk noch einmal wahrzunehmen. Hierbei erkennt sie: "Es sieht etwas faltig aus, es gibt einiges Nicht-Perfektes, das darf aber so sein, das kann ich gut lassen." Wo sieht Maria sich selbst? Links. Die linke Seite symbolisiert für sie das Weiche, Weibliche, das Gefühl. Die rechte Seite die Stärke, das Männliche und Realistische. Den Mann würde sie an ihrer rechten Seite sehen. Maria würde gerne mehr das Gefühlvolle erleben und diesen Part in der Beziehung einnehmen können. In ihrer Ehe musste sie vielfach die andere Seite repräsentieren, musste sich verantwortlich fühlen für die Finanzen und alles organisieren. Sie merkt eine Sehnsucht danach, "sich fallen zu lassen, beschützt zu werden, sich anlehnen zu dürfen". Dieser Aspekt ist in ihrem Leben bisher zu kurz gekommen. Welche Botschaft könnte die Skulptur ihr vermitteln? "Vertrauen. Geborgenheit." Es taucht bei ihr der Satz auf: "So soll die Zukunft ausschauen!"

Wie trug die Arbeit mit dem kreativen Medium "Tonerde" dazu bei, die Ich-Funktionen von Maria zu stärken?

In der Entspannungsphase vor dem Beginn der kreativen Arbeit konnte Maria empfinden, welche Qualitäten für sie wesentlich sind hinsichtlich eines zukünftigen Partners und was in der Gegenwart noch fehlt. Nach der Gestaltung der Tonerde war sie in der Lage, sich von dem Ergebnis ihrer spontanen Auseinandersetzung mit diesem Thema berühren zu lassen und nahm sich in dem, was sich zeigte, auch ernst. Gemeinsam haben wir an einer Beurteilung und einer Stellungnahme hinsichtlich des Erkannten gearbeitet. Maria spürte, dass sie sich gerecht wird, wenn sie sich zugesteht, in einer zukünftigen Beziehung unter anderem eine Rolle einzunehmen, in welcher sie sich auch versorgen lassen und an eine "starke Schulter" anlehnen darf. Sie traf für sich die Entscheidung, sich auf keine "Abenteuer" mit verheirateten Männern mehr einzulassen, die kein Interesse an einer ernsthaften und dauerhaften Beziehung hatten und sich stattdessen auf die Suche nach einem stabilen und loyalen Partner zu machen.

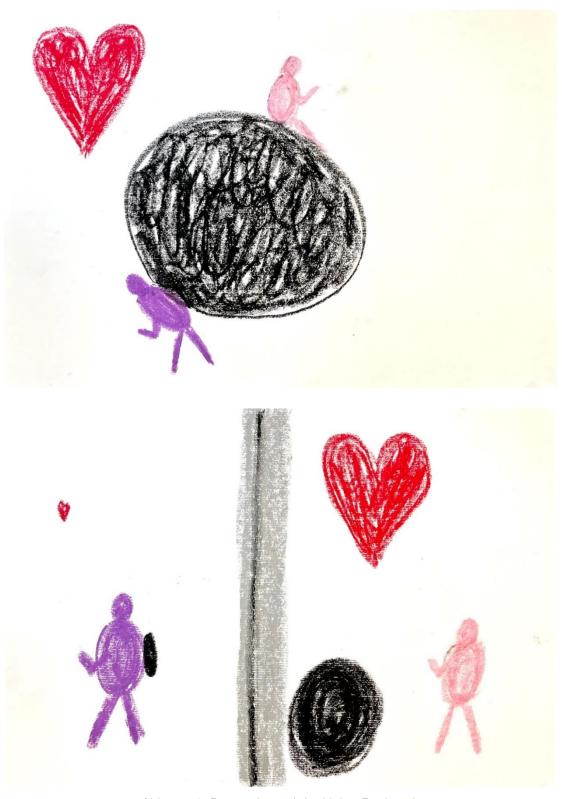


Abb. 7 + 8: Der große und der kleine Rucksack

Im Zuge der weiteren Therapie widmeten wir uns noch einem anderen Thema, welches Maria stark beschäftigte. Sie hatte zu dem Zeitpunkt eine 19-jährige Tochter, welche das Gymnasium besuchte, jedoch ohne großes Engagement. Eine Klasse musste sie in der Oberstufe bereits wiederholen und nun drohte wiederum eine negative Beurteilung der Schulstufe, sodass eine Wiederholung erneut im Raum stand. Die Tochter wohnte großteils bei Maria und diese fühlte sich als alleinerziehende Mutter mit dieser Situation belastet. Oft kam es deswegen zu einem Konflikt mit ihrer Tochter, weil Maria einfach nicht verstehen konnte, dass die junge Frau so wenig Einsatz bezüglich des Abschlusses ihrer Ausbildung zeigte, stattdessen lieber "das Leben genießen" wollte. Maria wäre es egal gewesen, wenn ihre Tochter einen Lehrabschluss angestrebt hätte, aber das wollte diese auch nicht, sondern lieber eine Matura "in ihrem Tempo". Aus der Sicht von Maria ist es die Aufgabe der Eltern, dafür zu sorgen, dass die Kinder einen Schul- oder Lehrabschluss haben. Maria machte sich darüber Sorgen, ob ihre Tochter später einmal in der Lage sein würde, finanziell für sich zu sorgen.

Das Zusammenleben wurde auch aus einem anderen Grund immer konfliktreicher: Die Tochter war nicht bereit, sich bei den Arbeiten im gemeinsamen Haushalt einzubringen, sondern hinterließ ihrerseits "chaotische Zustände" was die eigene Kleidung oder Toilettenartikel betraf. Darauf angesprochen zeigte sie sich uneinsichtig und meinte, die Mutter solle es nicht so genau nehmen. Diese beiden Faktoren führten zu immer größeren Spannungszuständen zwischen den beiden, was eine enorme Belastung für Maria darstellte. Maria wusste nicht, wie sie das eigene Empfinden der Tochter adäquat mitteilen könnte, auf der anderen Seite wollte sie auch keinen Bruch herbeiführen, da die Beziehung mit ihrer Tochter einen großen Wert für sie darstellte. Wir besprachen dieses Dilemma in der Therapie.

Um ihre Situation der Tochter gegenüber besser darstellen zu können, fertigte Maria zwei Zeichnungen an (Abb. 7+8). Die erste stellt sie selbst dar, mit einem riesengroßen schwarzen Rucksack am Rücken, auf welchem zusätzlich noch ihre Tochter sitzt. Die dargestellte Figur, welche für Maria steht, schleppt schwer und ist gebeugt unter dieser großen Last. Daneben ist ein großes Herz abgebildet, welches die große Liebe zwischen Mutter und Tochter darstellen soll. Damit wollte Maria ihr Empfinden vermitteln, dass sie die Liebe ihrer Tochter nur dann erhält, wenn sie den großen Rucksack schleppt. Das zweite Bild zeigt Maria mit einem kleinen Rucksack. Sie wirkt deutlich erleichtert und kann aufrecht gehen. Aber sie ist von der Figur ihrer Tochter durch eine Mauer getrennt. Sie hat dadurch keinen Zugang mehr zum "großen Herz", zur vollen Liebe ihrer Tochter, sondern ihr bleibt nur mehr ein "kleines Herz". Als Maria die Situation so sieht, macht sie das traurig und sie beschließt, mit Hilfe dieser Bilder ein Gespräch mit ihrer Tochter zu suchen.

In diesem Gespräch gelingt es ihr, der Tochter ihre Sichtweise verständlich zu machen und die Belastung aufzuzeigen, unter welcher sie derzeit steht. Es ergibt sich ein tiefgehendes

Gespräch, in welchem Mutter und Tochter in eine Berührung kommen. Für beide Seiten wird die Situation nun klarer und die Tochter kann Maria anders begegnen und ihr ihre Sicht der Dinge schildern: "Den großen Rucksack machst du dir selbst, daran bin ich nicht schuld. Die Schule ist mein Kram, das kannst du ruhig mir überlassen. Auch wenn du es nicht mitträgst, hast du meine ganze Liebe." Das war in zweifacher Hinsicht erleichternd für Monika: Einerseits war sie beruhigt, dass sie die Liebe ihrer Tochter nicht verliert, wenn sie deren Last mit der Schule nicht mehr mittragen möchte, andererseits hat sie erkannt, dass viele von ihren Sorgen durch eine zu enge Sichtweise und durch die Übernahme einer Verantwortung entstanden sind, welche nicht die ihre war. In den darauffolgenden Wochen veränderte sich die Beziehung zwischen den beiden zum Positiven. Maria konnte die Angelegenheit mit der Ausbildung bei ihrer Tochter lassen und dadurch in einen entspannteren Umgang mit ihr kommen. Motiviert durch die neugewonnene Freiheit übernahm auf der anderen Seite ihre Tochter mehr Verantwortung für eine gute Gestaltung des Zusammenlebens. Auf diese Weise bekam die gemeinsam verbrachte Zeit eine neue Qualität, die Sorgen um die Ausbildung waren nicht mehr im Vordergrund, sondern der gegenseitige Austausch und ein Schätzen der Qualitäten der jeweils anderen.

Stärkung der Ich-Funktionen:

Durch den Ausdruck dieser Situation mit einem kreativen Medium wurde Maria in diesem Fall in die Lage versetzt, das Wesentliche wahrzunehmen, sich davon berühren zu lassen und sich der Tochter gegenüber darin zu vertreten (sich darin gerecht zu werden). Sie konnte Stellung beziehen, dass sie in Zukunft daran etwas ändern möchte und durch das gemeinsame Gespräch ist vieles in Gang gekommen, was in den folgenden Wochen ausgebaut werden konnte.

Durch die Beschäftigung mit den Bildern und die Aufgaben für zu Hause entstand ein fortlaufender Prozess.

Im Abschlussgespräch am Ende der Therapie betonte Maria nochmals, dass die Arbeit mit den kreativen Medien ein wertvolles Hilfsmittel für sie war, um Aspekten ihres Wesens Ausdruck zu verleihen, für welche sie ansonsten nur schwer Worte gefunden hätte. Das gemeinsame Arbeiten in der Therapiesitzung war Anlass für sie, sich darüber hinaus zu Hause kreativ mit den Themen auseinander zu setzen, wodurch der Prozess noch intensiver wurde.

Abschlussbetrachtung

In Kontakt mit der Arbeit mit kreativen Medien im Kontext einer existenzanalytischen Psychotherapie kam ich erstmals im Zuge meines Praktikums auf der Therapiestation Carina der Stiftung Maria Ebene. Dort leitete Johannes Rauch Gruppentherapien mit Patient:innen, welche eine Persönlichkeitsstörung kombiniert mit einer Suchterkrankung aufwiesen. Ich erlebte unter anderem die Arbeit mit dem Lebenspanorama und erhielt Einblick in Arbeiten mit Zeichnungen, Ton- und Holzskulpturen sowie Masken. Hierbei erkannte ich zum ersten Mal, dass solche Verfahren gerade bei schwereren strukturellen Störungen und dem Vorliegen von "Unsagbarem" in der Biografie der Patient:innen eine wertvolle Ergänzung zur herkömmlichen Psychotherapie darstellen können, ja zuweilen der einzig mögliche Ausdruck des inneren Leidenszustands sind.

Im Rahmen von Seminaren im Bregenzerwald, welche von den beiden Lehrtherapeut:innen Elsbeth Kohler und Johannes Rauch veranstaltet wurden, kam ich in Kontakt zu weiteren Möglichkeiten des kreativen Ausdrucks als Begleitung und Ergänzung der existenzanalytischen psychotherapeutischen Arbeit. Dort bekam ich die Gelegenheit, diese Methoden auch in Form einer Selbsterfahrung kennen zu lernen. Dazu zählten die Arbeit mit dem Lebenspanorama, Tonerde, Körperhaltungen, Zeichnungen sowie Imaginationen mit Musik.

Diese Methoden führten bei mir dazu, mich selbst besser zu verstehen und bis dato unbewusste Inhalte zu Tage zu fördern. Mich hat das Potenzial, welches in den kreativen Medien enthalten ist, beeindruckt und dazu motiviert, diese Mittel in der Therapie meiner Patient:innen als Ergänzung einzubringen. Dort haben sich diese als sehr hilfreich erwiesen, wenn es darum geht, zusätzlich zu den bereits bekannten existenzanalytischen Methoden etwas zur Hand zu haben um schwer Sagbares sichtbar zu machen, die Selbsterkenntnis der Patient:innen zu fördern oder heilende Impulse zu setzen, welche durch die weiterführende Beschäftigung zu Hause längerfristige Wirkung entfalten können.

Nicht alle Menschen können in gleicher Weise Zugang zu kreativen Elementen gewinnen, daher sollten diese Methoden sinnvollerweise dann zum Einsatz kommen, wenn es sowohl für die Behandler:innen wie auch für die Patient:innen stimmig und sinnvoll erscheint und sie sich damit wohlfühlen. Bei manchen Patient:innen treten sonst durch den Vorschlag, eine kreative Methode einzusetzen zusätzliche Widerstände auf, die für die therapeutische Beziehung schädlich sein können. Auf der anderen Seite kann die Auseinandersetzung mit diesen Widerständen die Beziehung auch vertiefen, eine individuelle Abschätzung ist hier vonnöten.

Literaturverzeichnis

Bukovski, Renate: Eine Botschaft des Körpers?: Der innere Dialog bei psychosomatischen Erkrankungen, in: Existenzanalyse, Bd. 31, Nr. 2, 2014, S. 65–72.

Drexler, Helene: Auf dem Weg zu dir sehe ich dein Werk: Der phänomenologische Zugang zum kreativen Arbeiten, in: Existenzanalyse, Bd. 28, Nr. 1, 2011, S. 47–50.

Huppertz, Michael: Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis, 2. Aufl., Paderborn, Deutschland: Junfermann Verlag, 2015.

Jones, Therese: Malen auf dem Hintergrund der Existenzanalyse, in: Existenzanalyse, Bd. 28, Nr. 1, 2011, S. 41–46.

Kolbe, Christoph: Person und Struktur: Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit, in: Existenzanalyse, Bd. 31, Nr. 2, 2014, S. 32–40.

Kolbe, Christoph: Person - Ich - Selbst: Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur, in: Existenzanalyse, Bd. 36, Nr. 2, 2019, S. 4–11.

Kolbe, Christoph: Personsein im Horizont der Bedingungen – Ich-strukturelle Voraussetzungen, das Eigentlichsein zu leben, Vortrag beim GLE-D Wintersymposion vom 13. Februar 2021, S. 16-18

Kraus, Werner: Die Heilkraft des Malens: Einführung in die Kunsttherapie (Beck'sche Reihe), 6. Aufl., München, Deutschland: C.H.Beck, 2007.

Längle, Alfried: Die Aktualisierung der Person: Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz, in: Existenzanalyse, Bd. 31, Nr. 2, 2014, S. 16–26.

Maier, Thomas/Rose Ehemann: Die Living-Museum-Philosophie, in: Universimed.com, 28.02.2019, https://www.universimed.com/ch/article/psychiatrie/die-living-museum-philosophie-2107193 (abgerufen am 08.07.2022).

Martius, Philipp/Flora Spreti/Peter Henningsen: Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen, 2. Aufl., München, Deutschland: Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2018.

Rauch, Johannes/Guido Brüstle: Gruppentherapie: Ein kulturanthropologischer Beitrag zur Psychotherapie, Abschlussarbeit, Psychotherapie, Wien, Österreich: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, 1997.

Spreti, Flora/Hans Förstl/Philipp Martius: Kunsttherapie bei psychischen Störungen, 2. Aufl., München, Deutschland: Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2012.

Tutsch, Lilo: Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess: aktivieren oder managen?, in: Existenzanalyse, Bd. 27, Nr. 2, 2010, S. 4–11.