

Astrid Habiba Kreszmeier

Systemische Naturtherapie

Dritte Auflage, 2019

3. Kreativtechniken



Ins Bild bringen

Eine weitere Gruppe von wirksamen Methoden sind Techniken, die an das kreative Potenzial und die Freude an Gestaltung anknüpfen und sie mit dem Reichtum und der Qualität von Naturmaterialien verbinden. Während die oben geschilderten szenischen Verfahren in gruppentherapeutischen Settings zur Anwendung kommen, sind die hier genannten Kreativtechniken (vgl. Kreszmeier u. Hufenus 2000), probate Mittel der Einzelbegleitung.

Wie in vielen anderen einzeltherapeutischen Prozessen, geht es bei dieser Arbeitsweise darum, mithilfe von Materialien und Gegenständen inneren Landkarten Ausdruck zu verleihen, sie in ein Bild zu bringen. Solch ein Bild bietet eine andere Perspektive auf Gefühls- oder Handlungserfahrungen sowie ein »spielerisches« Probehandeln. Im weitesten Sinn handelt es sich dabei um Externalisierungsprozesse, die durch ihre fokussierte Verdichtung dem inneren Prozess wichtige Informationen zuspielden können.

Bildgestaltungen machen – wie die Aufstellungsarbeit – innere Bilder in einer Momentaufnahme sichtbar. Ob bei einer vorgegebenen

Struktur mit bereits bekannten Elementen, bei zahlreichen Möglichkeiten der Übertragung von Strukturaufstellungsformen, Familiensystemen und Organisationen oder ganz frei aus dem Gespräch heraus moderiert – Bildgestaltungen bieten die Möglichkeit, auf Beziehungskonstellationen zu blicken, mögliche Wechselwirkungen zu erkennen und Neuordnungen auszuloten.

Sie haben meist ordnende und impulsgebende Wirkungen und ergänzen den sprachlichen Prozess mit sinnlicher und visueller Nahrung.

Ein bekanntes Beispiel für solche Arbeiten ist der Einsatz des Familienbretts, von Spielfiguren, Münzen oder gar einem ganzen Spielzeugkoffer, der unterschiedlichste Gegenstände bereithält. Bei unseren Angeboten in der Natur nutzen die Teilnehmer Materialien aus Wald und Wiese; Steine, Wurzeln, Blätter, Blüten, Gräser, ja selbst Wasser oder Strukturen der Landschaft werden häufig mit ins Bild gebracht.

In diesem Rahmen zeichnet sich unsere Arbeitsweise vor allem durch zwei Elemente besonders aus. Zum einen durch die »neutrale« Qualität der Naturmaterialien, zum anderen durch die Möglichkeit, dass Klienten auch über längere Zeitabschnitte mit sich allein, ohne die unmittelbare Begleitung eines Therapeuten, arbeiten können.

Wie bereits im Abschnitt über szenische Arbeiten (S. 171) erwähnt, erleben wir in der weitgehend bedeutungsfreien Qualität der Natur ein großes Potenzial. Ein Stein kann ein Stein sein und als reiner Platzhalter für etwas stehen, ohne eine eigene Geschichte aufzudrängen. Er kann aber auch für oder mit dem Klienten ein eigenes Leben entwickeln und über seine Form, sein Gewicht oder seine sinnliche Beschaffenheit wichtige Botschaften vermitteln. Nicht selten geben die Gegenstände im Prozessverlauf Überraschendes preis: Da wird plötzlich der feine Riss im großen Stein sichtbar oder der kleine grüne Trieb im dürren Ast.

So bieten Bilder aus Naturmaterial ein breites Spektrum von reinen Anschauungsbildern bis hin zu interaktiven Kommunikationspartnern mit »eigener Stimme«.

Naturbilder bergen zudem eine eigene Ästhetik – auf diesen Aspekt haben wir bereits in den Grundannahmen Bezug genommen.

Den zweiten Vorteil methodischen Einsatzes kreativer Externalisierungsprozesse in der Natur sehen wir wie oben erwähnt darin, dass unsere Klienten innerhalb einer sinnvollen Rahmenbegleitung

ihre eigenen Begleiter werden können – über mehrere Stunden oder in Etappen arbeiten sie an und mit ihren Gestaltungen.

Handelnd geben sie ihren inneren Geschichten oder den daraus entstandenen Kompositionen der Gegenstände Ausdruck und erzählen (ebenso handelnd) neue Varianten ihrer Geschichten.

So geschieht es, dass Lösungsimpulse zunächst konkret »erarbeitet« und erst später versprachlicht werden. Dies gilt insbesondere für die nun folgende Methode.

Linienarbeiten

Innerhalb einer Linienarbeit werden die Klienten aufgefordert, ihren Lebenslauf, Teile daraus oder thematische Schwerpunkte mithilfe von Gegenständen aus der Natur in Form einer Linie zu gestalten. Linienarbeiten können Miniaturwerke sein oder sich weitläufig durch die Landschaft bewegen, können detailgenau oder grob, gerade, im Zickzack oder im Kreis, abstrakt oder konkret gestaltet sein. Neben dem Ausdruck der wesentlichen »Geschichtselemente« und deren Verknüpfung, führen solche Arbeiten immer auch auf Zeitreisen. Menschen bewegen sich mit der Linie auf einer chronologischen Achse, die ihnen ein Pendeln zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ermöglicht.

Linienarbeiten sind »lustvolle« Schwerstarbeit. Sie tragen die Kraft in sich, Menschen zu Prozessen des Ziehenlassens und durch sie hindurch zu führen, sie sind starke Rahmen, die Integrationsprozesse, aber auch Verbindung und Harmonisierung sowie Prozesse der Einmittlung fördern. Sie sind eine Methode der tausend Möglichkeiten, und vielleicht gehen wir gerade deshalb mit dem Einsatz von Linien sparsam und gesammelt um. Hier zur Verdeutlichung ein paar Geschichten aus der Praxis:

Es ist nie zu spät

Der nächste Morgen ist strahlend und erhaben. Alles glänzt in neuer Tiefe und Farbe, ein guter Moment, seinem Leben zu begegnen.

»Geh zurück zu deinem Platz und nimm ihn als Ausgangspunkt, als die Gegenwart. Von dort aus geh in die Richtung, in die es dich zieht, und während du gehst, gehst du auch zurück in den Jahren, wirst immer jünger, bis hin zu deiner Geburt. Dort schau dich um, und dort beginne mit deinem Lebensweg. Lass deine Hände arbeiten, formen, graben, nach

Materialien suchen. Lass deinen Körper Richtungen und Kurven wählen, lass deine Augen die schöne oder passende Form entdecken. Fang einfach an, deinen Lebensweg zu bauen, ihm Ausdruck zu verleihen. Lass dich selbst überraschen, von dem, was sich zeigt. Es gibt kein richtig oder falsch, darum musst du auch gar nicht viel Grübeln. Wenn du an einem Punkt nicht weiterkommst, kann es hilfreich sein, woanders anzusetzen, oft ergibt sich so eine Brücke. Aber meist fließt es. Es ist deine Zeit, deine Biografie, der du dich zuwendest. Manchmal tauchen Landschaftsstrukturen oder Materialien auf, die bestens ausdrücken, was Sache ist, dann kannst du sie einfach als Geschenk integrieren. Wichtig und hilfreich ist aber, wenn der Weg, dein Leben, auch wirklich Form hat, also dass du weißt, was für was steht, und dass dies auch von außen sichtbar ist und nicht nur in deinem Kopf. Es ist eine Arbeit für die Hände, als ganzes Wesen. Und du hast genug Zeit. Einige Stunden. Wenn du hungrig oder durstig bist, komm hierher, wir werden hier ein kleines Büfett gerichtet haben«, leitet Cito an.

Die Menschen ziehen ihrer Wege. Schnurstracks die einen, so als wüssten sie alles schon, zögerlich die anderen, als wüssten sie gar nicht, was tun. Das ist normal. Die Leitung wendet sich dem Feuer zu, setzt Wasser auf, freut sich am sonnigen, trockenen Wetter, das den Prozess unterstützt. Langsam beginnen – in der großen Bucht verstreut – die Bauarbeiten an den Lebenswegen. Die Arbeitsstile, die Rhythmen, die Bewegungen – sie alle erzählen von den unterschiedlichen Qualitäten des Lebens oder vielleicht auch über die Art, wie die Einzelnen dem Leben begegnen.

Da ist zum Beispiel Thomas, der einen Küstenabschnitt von ungefähr 30 Metern Länge und 3 Metern Breite mit seinen Händen und einfachsten Hilfsmitteln plant. Stundenlang schleppt und schleift er alles aus dem von ihm abgesteckten Raum raus, was er nicht braucht, er gräbt aus, schleudert weg, gleicht Unebenheiten aus. Er arbeitet wie ein Verrückter, so als ginge es um sein Leben (was zwar tatsächlich der Fall war, aber in einem anderen Sinn der Worte). Er schwitzt und schnauft; als er einmal kurz ans Feuer kommt, um ein Glas Wasser zu trinken, strömt er die Stimmung von einem aus, dem etwas Großes gelungen ist. Dann macht er weiter, etwas ruhiger, aber nicht minder konzentriert. Nach knapp fünf Stunden Arbeit ist seine »Lebensbahn« fertig, und Thomas sieht aus, als hätte er eine Verjüngungskur gemacht.

Oder dort Irmi, die scheinbar immer nur an einem Ort arbeitet. Zwischen- durch geht sie dorthin, wo es die schönen kleinen Steinchen gibt, sucht, sammelt und füllt ihre Hosentaschen und geht dann wieder zurück an ihren

Ort, dem sie sich geduldig zuwendet. Es ist anzunehmen, dass sie dort die Steinchen platziert, die sie vorher gesammelt hat. Steine holen, Steine legen, Steine holen, Steine legen, stundenlang, ohne Eile, in voller Konzentration. Die sonst so aktive, quirlige Irmi ist in eine Trance des meditativen Steinlegens gefallen – überraschend!

Weniger überraschend – weil originell und eigensinnig, fast könnte man sagen ein bisschen verrückt – ist Levins Bauart. Er wählt den Raum, wo Meer und Land sich begegnen, den Raum der immer wiederkehrenden Wellen, den Raum von Ebbe und Flut. Der große Mann steht minutenlang in der für ihn typischen Seitenlage, auch den Kopf geneigt, und verfolgt aufmerksam, was das Wasser wohl mit den Steinen macht, die er vorher aus einigen Metern Entfernung auf diesen Strandabschnitt geworfen hat. Dann wieder steht er auf einem Felsen, der aus dem Sand ragt, und betrachtet aufmerksam das Wasser, das seine Füße umspült. Irgendwann wird er festen Boden betreten. Nur wann? Nach vier Stunden Arbeit hat er ungefähr 20 Steine in den Zwischenraum von Wasser und Land geworfen, und wenn er noch einmal so viel Zeit gehabt hätte, dann hätte er vermutlich noch einmal so vielen dabei zugesehen, wie sie vom Meer geholt, bewegt und unterspült werden.

Während bei Thomas und Irmi der Eindruck entsteht, dass das konkrete Werken an ihrer Lebensgeschichte und die Dynamik, mit der sie das tun, neue Perspektiven, neue Möglichkeiten offen legen, scheint sich bei Levin eine immer wieder gleiche Geschichte zu wiederholen. Was ja genau genommen nichts Außergewöhnliches ist, das tun wir ja bis zu einem bestimmten Grad alle, die einen mit mehr, die anderen mit weniger dramatischer Färbung.

Die Kraft der Linienarbeit liegt aber genau darin, dass durch die sinnliche und körperliche Arbeit die bisherige Geschichte eine neue Farbe bekommt oder einen neuen Aspekt zutage fördert. Manchmal kommt das Neue erst, wenn man das Alte bis zum Extrem ausgekostet hat, oft schmuggelt es sich freundlicherweise schon früher ein. Bei Levin wird man aber das Gefühl nicht los, dass er noch bis zum Ende seiner Tage traurig, enttäuscht und doch gefesselt auf die vom Wasser bewegten Steine starren würde.

»Was erzählen dir denn die Steine?«, fragt Habiba irgendwann.

»Nichts Neues. Dass man sich auf nichts verlassen kann, dass so viele, die mir wichtig waren, einfach gegangen sind«, ist Levins Antwort, die fast zu erwarten war.

»Sag mal, und was treibt dich denn, dass du dir diese traurige Geschichte immer wieder und wieder erzählen lässt. Dass du von diesem riesigen

Strand seit Stunden nur diesen einen Abschnitt, diesen Grenzbereich wählst. Es sieht fast so aus, als wäre dein Leben nur diese eine traurige Geschichte – kann das sein?«

»Sicher nicht nur, aber es ist eben das Wichtigste, es hat einfach nichts Bestand«, erwidert Levin.

»Das verstehe ich, aber sagen wir mal, angenommen du würdest anfangen, nicht nur diesen Ausschnitt, sondern auch andere Ausschnitte aus deinem Leben zu erzählen, was hätte denn das für Folgen?«

»Folgen? Dramatische Folgen – dann würde ja mein Leben und meine Lebensgeschichte eine andere werden!«

»Und was meinst du, in welche Richtung würden sich deine Lebensgeschichte und dein Leben verändern?«

»Keine Ahnung, vielleicht würde ich weniger ›Traummännlein‹ sein und mehr erwachsener Mann, ich meine, schließlich bin ich ja schon 43, und das glaubt mir ja niemand so recht, was auch verständlich ist, irgendwie.«

Während dieses Dialogs sind die beiden langsam, vermutlich ohne klare Richtung oder bewusstes Ziel, ein Stück strandaufwärts gelaufen. Sie haben den feuchten Strandabschnitt ein paar Meter hinter sich gelassen. Levin nimmt eine Handvoll trockenen Sands und lässt ihn durch die Finger rieseln. »Soso«, sagt er unvermittelt und doch bezogen auf ihren Dialog von vorhin und lacht. Langsam verändert sich der traurige, hypnotisierte Ausdruck in seinen Augen, und er beginnt sich umzusehen, so als gebe es hier etwas zum ersten Mal zu sehen. Eine Zeit lang sitzen sie wortlos nebeneinander, dann beginnt Habiba zu plaudern, in einem eher allgemeinen Ton, der sich – so wirkt es – nicht direkt auf Levin bezieht.

»Es gibt eine Reihe kluger Köpfe, die meinen doch tatsächlich, dass die Art und Weise, wie wir über unsere Kindheit und unser Leben denken und erzählen, ganz viel Einfluss hat auf unseren Weg, unsere konkreten Erfahrungen. Und dann gibt's noch welche, die sind noch frecher und meinen doch tatsächlich, dass es nie zu spät ist, um eine schöne Kindheit gehabt zu haben!«

Schallend bricht es aus ihm heraus: »Das ist gut, das ist super!« Er lacht, lässt sich nach hinten kippen, lacht weiter und wiederholt: »Es ist nie zu spät, eine schöne Kindheit gehabt zu haben? Ich glaub, ich fang mal damit an!«

Und dann steht er auf, geht ins Land hinein und krempelt sich die Hemdsärmel hoch. Irgendwann sieht man ihn mit einem großen Felsbrocken aus dem Gebüsch kommen. Er gräbt eine Mulde, platziert den Stein

und stabilisiert ihn mit Erde und Steinen. Der erste Stein seiner schönen Kindheit ist gesetzt.

»Als ich fertig war mit meiner Arbeit, alles ging mir flüssig von der Hand, fiel mir plötzlich auf, dass ich den letzten vier Jahren genauso viel Platz eingeräumt habe wie den 32 Jahren zuvor. Der ganze Schmerz, der mit diesem Unfall verbunden war, der Verlust meiner Eltern, der Verlust meiner Beweglichkeit und einer schönen Arbeit, all das hat so viel Raum eingenommen wie die 32 Jahre zuvor. Und das waren schöne und reiche Jahre. Ich konnte es fast gar nicht fassen. Dieses Ungleichgewicht, das entstanden war. Und dann wurde beim Arbeiten auch klar, dass mir nicht erst ein Mal, sondern ganze drei Mal mein Leben geschenkt wurde: bei meiner Geburt, einem Bergunfall und bei diesem Autounfall. Und mir war plötzlich ganz sonnenklar, dass dieses Leben von mir etwas will und ich von ihm und dass es Zeit wird, freudig nach vorne zu blicken, anstelle wütend mit meinem Schicksal zu hadern«, erzählt Elke. Noch am selben Abend hat sie begonnen, ihre Lebenslinie in ein Gleichgewicht zu bringen. Mit einer Taschenlampe auf der Stirn sichtet sie um, nimmt sie weg, fügt dazu. Irgendwann geht das bewegte Licht oben am Hang aus. Sie schläft dort, wo ihre Arbeit in der Gegenwart gelandet ist. Am nächsten Morgen strahlt sie zufrieden: »Mit Freude und Mut neuen Ufern entgegen – um das geht es jetzt.« Fast ist es eine Verkündigung, und sie wird Möglichkeiten haben, sie umzusetzen.

Veronikas Arbeit ist wie hingehaucht. Feine Materialien, kleine Muscheln, Kieselsteine, Grashalme, einfache Linien im Sand, die vom Wind allzu leicht verändert werden können, machen die Komposition ihres Lebens aus. Ihre Arbeit ist wie ihre Stimme, die immer eher flüstert als spricht, ist wie ihr Gang, der trotz ihres groß gewachsenen Körpers etwas Elfenhaftes an sich hat. Diese Arbeit ist eher ein romantisches, in Pastellfarben gehaltenes Bild eines Engels denn eines Menschen aus Fleisch und Blut. Sofort kommt einem ihre nächtliche Geschichte der umherirrenden Seele in den Sinn. All das passt zusammen. Vielleicht ist diese verlorene Seele ihre eigene? Vielleicht ist sie gar nie recht in diesem Körper angekommen? Der Körper haucht, und die Seele irrt umher.

Der einzige, einigermaßen stabile Punkt sind ein Stein, den sie als ihre Geburt gelegt hat, und eine Spirale, die von ihm wegführt. Sie wird eingeladen, sich dort hinzustellen, den Stein in die Hand zu nehmen, die Augen zu schließen und zu atmen. Das mit dem Atem fällt ihr nicht leicht. Aber langsam werden die Atemzüge tiefer und voller. Da steht ein erwachsenes

Wesen am Ort seiner Geburt, atmet, hält einen Stein wie ein Kind an sein Herz. Plötzlich ist da etwas Feierliches unter ihnen, die Gruppe ist ruhig, konzentriert und nimmt wahr, dass sie einem unspektakulären, aber wichtigen Prozess beiwohnt. Habiba schlägt vor, dass die, die sich gut verbunden fühlen, sich hinter Veronika stellen und mit ihr Körperkontakt aufnehmen. Es bildet sich eine Menschentraube in einem Halbkreis hinter Veronika. In einem wortlosen behutsamen Prozess, dessen Dynamik von Veronikas Atem gesteuert wird, nehmen die Menschen mit der Geburt, die hier ganz subtil vonstattgeht, Kontakt auf. Die Körperwärme lässt zuerst den Atem wieder etwas stocken. Darf sie vertrauen? Stimmt sie dem Leben zu? So als ob alle einem unsichtbaren Zeichen folgen würden, beginnt die Menschentraube ein sanftes Wiegen, der Atem aller wird fließender, kräftiger. So als hätten sie miteinander unsicheres Land durchquert und nun heimatlichen, vertrauten Boden betreten, kommt Leben und Entspannung in die Gesichter, auch in das von Veronika. Still laufen Tränen über ihre Wangen, aber es gleicht eher dem Loslassen einer großen Spannung als einem Ausdruck von Schmerz. Irgendwann – vielleicht dauert all das wenige Minuten, vielleicht eine halbe Stunde, vielleicht gar länger – löst sich die Gruppe wieder von der »Geborenen«, die nun auf ihren eigenen Beinen steht und atmet. Ihre Augen schauen klar in die Welt hinaus.

»Geh doch von hier aus mit dem, was du jetzt wahrnimmst und bist, deine Lebenslinie entlang. Trage das, was du hier erfahren hast, in dein Leben hinaus«, fordert Habiba sie auf. Veronika geht, bleibt da und dort länger stehen, aber geht bis zu jenem Punkt, der das Heute repräsentiert. Dort schaut sie sich um – in die Welt.