

Personzentrierte Maltherapie – Ein Focusing-Prozess auf Papier

Dem Veränderungsprozess beim Fortsetzen zusehen

Elisabeth Maaß
Innsbruck

Astrid Naderer-Klinkovsky
Gmunden, Linz

In diesem Beitrag wird der Frage nachgegangen, inwieweit die Arbeit im personzentrierten Malraum als begleiteter Focusing-Prozess beschrieben werden kann. Es werden einerseits die Prinzipien des Personzentrierten Ansatzes im praktischen und handelnden Umgang mit Bildprozessen herausgearbeitet. Andererseits stellte sich die Frage nach dem Einfluss des fortwährenden gemalten Focusing-Prozesses, der über weite Strecken auch therapeutisch begleitet wird, sowohl auf die direkte Arbeit mit Bildern als auch auf die Focusing-Praxis. Welche Veränderungen sich sowohl am Bild als auch in der innerpsychischen Landschaft ergeben und wie sich diese Prozesse bedingen, wird näher beleuchtet. Durch den gemeinsamen Bezug auf ein „Drittes“, das Werk als Externalisierung der inneren Landschaft und die therapeutische Begleitung der Beziehung zwischen malender Person und ihrem Bild im fortwährenden Abgleich, ergeben sich für beide Prozesse therapeutische Möglichkeiten, die Entwicklung voranzutragen.

Schlüsselwörter: Malraum, Bildprozesse, Focusing-Prozess, Externalisierung

Person-centered painting therapy — A focusing-process on paper. To watch the carrying forward of the experiencing-process. This article highlights the importance of person-centered ‘Malraum’ and addresses the question, how it can be described as an accompanying Focusing process. The present paper also demonstrates the principles of the person-centered approach in terms of the practical as well as the active handling of the imaging processes. In this context, the question of the influence of the continuous painted Focusing process, which is therapeutically accompanied in long distances, will be examined on the direct work with images on the practical Focusing application. Furthermore, changes will be analysed to the image and to the internal psychological processes, as well as the cause of these two processes. Through a third component — the externalisation of the inner landscape — the paper argues, that the therapeutic assistance of a continuous comparison between the painting person and his image, can promote personal development.

Keywords: “Malraum”, imaging processes, focusing process, externalisation

In diesem Artikel wird dargestellt, wie Psychotherapie im direkten Arbeiten an Bildprozessen als eigenständiger Focusing-Prozess wahrgenommen und verstanden werden kann. Wir wollen erfassen, wie der künstlerische Schaffensprozess, so wie er sich in der gemeinsamen Arbeit im Malraum zeigt, aus unserem Prozessverständnis psychotherapeutisch verstehbar ist, wie er vertiefend unterstützt werden kann und welche Bedingungen gegeben sein müssen, um in der malenden Person zur Veränderung der inneren Struktur beizutragen.

Dr. Elisabeth Maaß, geb. 1958, Psychologin, personzentrierte Psychotherapeutin, Ausbilderin und Lehrtherapeutin der ÖGWG, Maltherapeutin (Stern, Ansatz nach B. Egger), freie Praxis und MaPo in Innsbruck. Kontakt: elisabeth.maass@chello.at

Astrid Naderer-Klinkovsky, geb. 1961, personzentrierte Psychotherapeutin, Ausbilderin und Lehrtherapeutin ÖGWG, Ausbilderin für Focusing im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF), freie Praxis in Gmunden und Linz. Kontakt: a.naderer@aon.at

Die Arbeit mit Bildern und Bildprozessen waren der Erstautorin als Kindertherapeutin immer schon ein wichtiges Instrument, um die „Sprache des Kindes“ zu verstehen und seine blockierten Entwicklungsmöglichkeiten wieder in neue Bahnen zu lenken. Es existiert eine breit gefächerte Literatur, die sowohl den Entwicklungsstand eines Kindes als auch seine psychologische Verarbeitung der Welt anhand von Kinderbildern thematisiert (Bachmann, 1989, Egger, 1980, 1989, 2003, Kramer, 2004, Stern, 1978, Studer, 2003).

Bahnbrechend war dabei die Arbeit von Arno Stern und Bettina Egger. Stern (1974) hat mit seiner „Formulierung“ versucht – ausgehend von der Entwicklung der ersten „Punkteli“ bis zum vollausgereiften Zeichen- und Malprozess –, einen eigenen Entwicklungsstrang der Malentwicklung als wesentliche menschliche Entwicklungsmöglichkeit aufzuzeigen. (vgl. Stern, 1978, 1998)

Bettina Egger (1980, 1984) hat dies weiterentwickelt, indem sie die Individuationsentwicklung von M. Mahler an Hand der

Malentwicklung verschiedener Altersstufen deutlich machte. Die von vielen Autoren dazu unterschiedlich entwickelten Standpunkte sind bei H. G. Richter (1987) gesammelt, beschrieben und diskutiert. Stern (1974) und Egger (2001) haben ihre Erkenntnisse in die Arbeit mit Erwachsenen übertragen und weiterentwickelt. Für Arno Stern war die schützende Struktur des „Mal-Ortes“ ausschlaggebend, der es dem „Malbegleiter“ ermöglicht, empathisch und nicht wertend den Malprozess (vor allem materiell) zu begleiten, ohne Absicht in die innere Verarbeitung und den Entstehungsprozess eines Bildes einzugreifen. Er vertraut darauf, dass durch die Erfahrung des wertfreien Raumes die angelegte innere (blockierte) Entwicklung wieder aufgenommen und weitergeführt wird.

Für die Gestalttherapeutin Bettina Egger liegt das Wesentliche der therapeutischen Begleitung im Schutz des Bildes – also des aus dem innersten Raum kommenden Produktes – vor den Bewertungskriterien der malenden Person. „Ihre (der Maltherapeutin) Arbeit steht aber vorwiegend im Dienst der Bilder und der Malprozesse, nicht der Malenden. Sie sorgt für das Bild und hat es manchmal auch für die Malende lieb. Und manchmal muss sie es auch vor der Malenden in Schutz nehmen.“ (2001, S. 14)

Die Ergebnisse von beiden Positionen sind inzwischen in verschiedenen kunsttherapeutischen Ansätzen integriert.

Als Personzentrierte Therapeutin sind der Erstautorin diese Ansätze sehr vertraut und entsprechen ihrer Grundhaltung. In der Ausbildung bei Stern (Paris, 2004) und in einer kunsttherapeutischen Ausbildung nach Egger (Bozen, 2003–2006) wurde ihr aber deutlich, dass sie sich mit allen aufbrechenden Inhalten sehr oft alleine gelassen fühlte. Deshalb wurde es ihr in ihrer therapeutischen Praxis sehr wichtig, Bildprozesse als direkten Ausdruck des Organismischen in die Arbeit zu integrieren, gleichzeitig aber die Person in diesem Prozess der Auseinandersetzung mit ihrem Ausdruck empathisch zu begleiten und sie zu beantworten, ohne dabei die im Bild geschaffene Gesamtwahrnehmung des inneren Prozesses durch Deutungen zu zerstören.

Nach einigen Jahren Einzelarbeit mit Malprozessen in der Therapie wurde von der Erstautorin vor fünf Jahren in Innsbruck im Rahmen ihrer Praxisgemeinschaft der Malraum „PersonOrientiert“ (genannt MaPo) gegründet. Den Impuls dazu gab vor allem ein praktischer Aspekt. Malen braucht Zeit, Material und einen Ort, an dem gearbeitet werden kann. Da Malprozesse in der therapeutischen Arbeit eine sehr fruchtbare Erweiterung darstellen, aber den zeitlichen Rahmen einer Therapiestunde meist sprengen, haben die TherapeutInnen der Innsbrucker Gemeinschaftspraxis den Ort geschaffen, in dem Bedingungen gegeben sind, um therapeutisch zu malen und zu begleiten. Die spannenden Ergebnisse dieser Arbeit haben zu diesem Artikel angeregt.

Die Zweitautorin wurde gebeten, aus Sicht der Focusing-Therapeutin die therapeutische Arbeit im MaPo anhand der entstandenen Bildprozesse gemeinsam zu reflektieren und theoretisch zu verorten.

Daraus ergab sich ein spannender dialogischer Prozess, in dem die jeweilig eigenen erfahrungsbezogenen theoretischen Sichtweisen (Bildprozesse versus Focusing-Prozesse) in einem ständigen Abgleichungsprozess um die Sichtweise der anderen erweitert wurden. Diese Auseinandersetzungen waren ein kreativer Focusing-Denkprozess, im Bemühen das Eigene der therapeutischen Arbeit im MaPo zu finden und es so lange zu konkretisieren, bis ein stimmiges gemeinsames Verständnis für den Prozess entstanden ist.

Vorwegnehmend wurde deutlich, dass der Prozess des Malens im Malraum ein Focusing-Prozess ist, dessen Stärke darin besteht, dass sich die gefühlte Innenwelt eine Realität als gemaltes Gegenüber schafft und damit nicht so schnell verloren gehen kann. Die Resonanz auf das Entstandene erleichtert das Dranbleiben am Prozess.

Wir haben verschiedene Bildprozesse in ihrer Entstehung nachvollzogen. Dazu wurden auch Erfahrungsberichte von TeilnehmerInnen miteinbezogen, um zu verstehen, was für sie die wesentlichen und hilfreichen Erfahrungen im personenzentrierten Malprozess sind.

Im gemeinsamen Suchprozess sind die Autorinnen folgenden Fragen nachgegangen:

- Ist der Malprozess im MaPo ein Focusing-Prozess?
- Welches Erleben unterscheidet einen begleiteten Malprozess von einer Bildanalyse?
- Wodurch unterscheidet sich ein begleiteter Malprozess von einem Focusing-Prozess mit imaginiertem Bild, welches gemalt wird und sich dann im Verbalisieren fortsetzt?
- Wie unterstützt die therapeutische Focusing-Intervention am direkten Bildprozess die Fortsetzung des Prozesses (am Bild)?
- Welche Veränderung für den Focusing-Prozess ergibt sich durch die permanente Externalisierung im Bildprozess?
- Wie wird der Veränderungsprozess am Bild sichtbar und begleitbar?
- Bilden sich Persönlichkeitsstrukturen am Bild ab?
- Haben strukturgebundene Prozesse eine eigene Bilddynamik?

Wir möchten in diesem Artikel die therapeutischen Erfahrungen mit Therapieprozessen im personenzentrierten Malraum in der direkten Prozessarbeit am Bild aus dem Blickwinkel eines Focusing-Prozesses genauer betrachten und konzeptualisieren.

Vom Produkt zum Prozess: Bildanalyse versus gemalte Prozesse

Die gegenwärtige Kunsttherapie findet ihr Betätigungsfeld im klinisch-psychologischen und im rehabilitativen Bereich (vgl. Menzen, 2004). Sie macht sich die innerpsychischen Prozesse bei der Betrachtung und Herstellung von bildnerischen Ausdrücken zunutze, um die Erlebens- und Bewusstseinsweisen, aber auch die Verhaltensabläufe mit bildnerischen Mitteln so zu konstellieren, dass es möglich wird, das Alltagsleben neu zu bewältigen (vgl. Kraus, 2003). D. h. die Nutzung des Gegenstandes „kreative Prozesse“ ist abhängig von den besonderen innerpsychischen Bedingungen ihrer Klientel. Zusammenfassend lassen sich drei perspektivische Sichtweisen beschreiben, die derzeit in der sozial- und heilpädagogischen sowie psychotherapeutisch-medizinischen Rehabilitation angewandt werden.

- Die **klinisch-neurologische und heilpädagogische Kunsttherapie** sucht mit Mitteln der Kunst an den Möglichkeiten der bildnerischen Material-, Farb- und Formgebung anzuknüpfen und die je eigene Psychodynamik der Selbsterlebens- und Erfahrungsformen von geistig behinderten oder dementen Menschen zu restituieren oder zu kompensieren.
- Die **psychosomatisch orientierte Kunsttherapie** sieht ihre besondere Wirksamkeit im Einwirken auf das beschädigte, regressive Bewusstsein, das sich leidvoll am Körper zeigt und – bildhaft ausgedrückt – aus der Erstarrung gelöst werden kann. Ihre Anwendung findet sich in der Medizin, Psychotherapie und vermehrt in der Arbeit mit Traumatisierungen und Flüchtlingsproblematiken. *„Setting und Interventionsformen gleichen zuweilen noch denjenigen der Psychoanalyse, werden aber immer mehr von den explorativen Imaginationsverfahren und der Verhaltenstherapie geprägt. Ihr (der Kunsttherapie) geht es um die innere wie äußere Form der Darstellung. Das Erlebte soll eine Form, eine Gestalt erhalten – und so anschaulich, reflektierbar auf die nicht leidenden Seiten hin ausgerichtet werden ... Sie hat viel von der Gestalttherapie gelernt, die die inneren Beweggründe, die krankmachend sind, nachzuvollziehen, auszugestalten sucht.“* (Menzen, 2004, S. 23ff.)
- Die **psychiatrisch orientierte Kunsttherapie** bemüht sich noch spezifischer um die Verarbeitung des Misslingens sozialer Lebenswelt angesichts einer erschütterten und gefährdeten Ich-Instanz. Ausgangspunkt ist das leidvolle dissoziative und identitätsgestörte Erleben der Patienten. *„Ihr Anliegen ist es, durch die strukturierte Beziehung, die den Klienten und den Therapeuten durch das Medium Kunst verbindet, Beziehung wieder fassbar zu machen.“* (Menzen, 2004, S. 24ff.) Sie bemüht sich, den Patienten ihre Vulnerabilität und Stressfaktoren verstehbar zu machen

(Verhaltenstherapie), erstarrte Denk- und Handlungsmuster zu rekontextualisieren (Systemische Therapie) und verschwommene Ich-, Körper- und Rollenfunktionen in ein neues Selbstgefühl zu überführen (Psychodrama, Gestalttherapie), das bildhaft verfügbar ist.

Die Wirksamkeit des kreativen Schaffensprozesses ist zwar hinlänglich bekannt, worin sie aber eigentlich besteht, ist schwer zu erfassen (vgl. Riedel, 1988, 1989, Korenjak & Allesch, 2014, v. Engelhardt, 2005). Es gibt inzwischen 43 Methoden der Kunsttherapie, die Beschreibung, was das eigentlich Wirksame in diesen Bereichen ist, steht aber vielfach noch aus. Nach herkömmlichen Wissenschaftsprinzipien lassen sich die Wirksamkeitsfaktoren nicht begreifen. Es existiert zwar eine Menge an randomisierten Studien zur Wirksamkeit von kunsttherapeutischen Begleittherapien im Rahmen von Kliniken, in ihrer Eigenschaft der Überprüfung von Vorher und Nachher wird ebenfalls deutlich, dass sich eine Verbesserung ergeben hat, woran das jedoch liegt, wird dadurch aber nicht deutlich (vgl. Gruber, 2002, Trüg & Kersten, 2005).

Wie Evelyne Golombek (2000) in ihrem humorvollen Beitrag sehr anschaulich ausführt, liegt es vor allem am prozesshaften Wesen der bildnerischen Tätigkeit, die sich so schwer erfassen lässt: *„... dann stellt sich sofort der Begriff der Entwicklung, der Wandlung, des Prozesses ein. Die bisherigen Forschungsmethoden, behaupte ich jetzt, können das, was an einem Vorgang prozesshaft ist, nicht selbst als Prozess erfassen. Die Spuren des Vorganges, die wir nach dem Vollzug finden, seien es die Werke, seien es fixierte Handlungssequenzen, Ausdrucksweisen oder Reflexionen von Patienten und Kunsttherapeuten, sind im Prinzip nur die Spuren eines Werdevorganges, aber nicht der Werdevorgang selbst. Auch wenn wir eine Untersuchung durchführen, bei der wir eine Sache vorher untersuchen und nachher wieder untersuchen und dabei feststellen, dass sich etwas verändert hat, stellen wir im Prinzip nur fest, dass sich etwas verändert hat. Über das Wesen dessen, was sich da verändert hat, über den eigentlichen Ausdruck der Bewegung, über die eigentliche Gestaltdynamik, lässt sich kaum etwas sagen ...“* (Henn/Gruber, 2002, S. 31). Sie schlägt deshalb vor mit den Mitteln der Hermeneutik eine eigene, dem Gegenstand angemessene Wissenschaftsform zu entwickeln.

Wenn wir nun also versuchen, die Bedeutung der Einbeziehung von Bildprozessen aus der Sicht der Personzentrierten Psychotherapie zu erfassen und durch die Matrix eines begleiteten Focusing-Prozesses zu beschreiben, so blicken wir auf eine lange Tradition der Einbeziehung kreativer Schaffensprozesse in die therapeutische Praxis zurück. Die Erstautorin hat ihr praktisches Tun aus der Tradition der gestalttherapeutischen Handhabung von Material und Bildinhalten gelernt und im Sinne der personzentrierten Praxis weiterentwickelt. Vor allem das direkte Eingreifen in den Entstehungsprozess des Bildes in

Form eines begleiteten Focusing-Prozesses unterscheidet sich von der bisher beschriebenen Form der Bildanalysen und Bildnachbearbeitung im therapeutischen Kontext.

In der Kunsttherapie existiert eine lange Tradition, sich mit dem Produkt von Malprozessen auseinanderzusetzen – also dem fertigen Bild – und diese Arbeit als Erziehungs-, Interpretations- und Deutungsmuster auch wissenschaftlich zu fassen.

Seit der Aufklärung wurde die menschliche Erfahrung zunehmend verwissenschaftlicht. So beschreibt Kant in Bezug auf künstlerische Produktion einen sinnes-, verstandes- und einbildungskräftigenden Aspekt an ihr. Es wurde ein Anliegen, den „ästhetischen Sinn“ in der bildnerischen Erziehung kunstpsychologisch und -didaktisch auszubilden (W. v. Humboldt). In den „Irren- und Idiotenanstalten“ des 19. Jahrhunderts entwickelten sich die heutigen Ansätze der Kunsttherapie. Es wurde begonnen, die „Komplexität des menschlichen Wesens auf Grund seines bildnerischen Ausdrucks zu beschreiben (vgl. Prinzhorn, 1922, Jacobi, 1989, Naumberg 1966, Kast 1986, Benedetti 1984, Dannecker 1996, Gruber 2002). Das Ergebnis war eine neue Sicht auf den Menschen in seiner psychischen Gesundheit/Krankheit.

Menzen (2004) beschreibt die Kunsttherapie als relativ neue Disziplin mit unterschiedlichsten Ansätzen, die in Abhängigkeit vom praktischen Nutzen für ihren Gegenstand verschiedene Wirkweisen des kreativen Prozesses als wesentlich erkannt haben.

- Der **kunstpädagogische Ansatz** in der Erziehung beruft sich auf die Gestaltungslehren der Bauhauszeit (1919–1933, Kandinsky, Klee, Itten). Diese gehen davon aus, dass die Beziehung zwischen Bewegung, Form, Farbe, Geist, Seele und Körper insbesondere aus dem emotionalen, nicht aus dem intellektuellen Bereich heraus erfolgen und entscheidende Bedingungen für die kreative Tätigkeit sind.
- Der **ergotherapeutische Ansatz** in der Psychiatrie als Beschäftigungstherapie.
- Der **heilpädagogisch-rehabilitative Ansatz** mit neurologischen Aspekten bestimmter Störungsbilder.
- Der **kreativ-gestaltungstherapeutische Ansatz** in der Vermittlung zwischen Kulturellem und Individuellem. Seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts hat sich eine Version tiefenpsychologisch und analytisch orientierter Gestaltungstherapie entwickelt. Sie versteht sich als „Therapie mit bildnerischen Mitteln auf tiefenpsychologischer Grundlage“. Diese Form der Gestaltungstherapie sieht sich als Ergänzung verbal orientierter Psychotherapie durch den bildnerischen Ausdruck und beabsichtigt die „spontane Ausdrucksgestalt als eine Synthese von Innerem und Äußerem und intendiert die Vermittlung zwischen Bewusstem und Unbewusstem in der symbolisch sich entwickelnden Äußerung“ (Jung, 1968, S. 33).

- Der **tiefenpsychologische Ansatz** gründet in der Auffassung Freuds, dass sich im persönlichen symbolischen Ausdruck das Triebgeschehen offenbare und abgewehrte affektgeladene Vorgänge deutlich werden können. Das Unbewusste, so Jung, entwerfe im Symbol einen angedeuteten Sinnzusammenhang, eine Vorstellung dessen, was eigentlich gemeint sei und was nach Gestaltung dränge (Jung zitiert nach Dieckmann, 1972). Die Ziele der ästhetischen Gestaltung sind unterschiedlich gehalten: zur Regression anregen, unzensierte emotionale Stufen oder verdrängte Affekte zum Ausdruck bringen (vgl. Kris, 1977), Bewältigung der Konfliktspannung durch Katharsis (vgl. Müller-Braunschweig, 1977), Sinnzusammenhänge des individuellen Lebensweges erfahrbar machen (Jung), Erweiterung der Ichgrenzen (vgl. Benedetti, 1994), Probehandeln und Ausagieren (vgl. Schuster, 1997). Daraus hat sich zunehmend eine Fusion mit verhaltens-, familien- und systemtherapeutischen Ansätzen entwickelt. All diesen Ansätzen gemeinsam ist die Idee, dass unbewusstes Material, das in der Tiefe des Menschen schlummert, sich im Bildmaterial zeigt und es Kriterien gibt, nach denen es „gelesen“ und therapeutisch nutzbar gemacht werden kann. Kast spricht beispielsweise vom Symbol als einem „*sichtbaren Zeichen einer unsichtbaren individuellen Wirklichkeit*“ (Kast, 2002, S. 18) Es wurde der Versuch unternommen, bildnerisch ausgedrückte, unbewusst seelische Impulse zu entschlüsseln mit dem Ziel eine wissenschaftliche Grundlage für den Teilbereich der systematischen Bildanalyse zu entwickeln.

Ein anderer wesentlicher Aspekt der Bildeinschätzung ist die Frage der Rolle, die der Betrachter dabei spielt. „*Es wird immer wieder betont, dass selbstverständlich dem Beobachter eine wichtige Rolle in der Bildinterpretation zukommt.*“ (Nölke & Willis, 2002) Wie dies allerdings auf eine methodische Weise transparent gemacht werden kann, lassen letztendlich alle Darstellungen vermissen.

„*Aus verschiedenen Interpretationsansätzen der Patientenbilder sowohl der tiefenpsychologischen Schule als auch der kunsttherapeutisch/psychotherapeutischen Schulen wird nun deutlich, dass der künstlerische/bildnerische Ausdruck primär als (nonverbales) Mittel verstanden wird, unbewusste – aus dem Zusammenhang von Körper–Geist–Seele – Impulse auszudrücken, die es gilt, Schritt für Schritt, ähnlich den Träumen, mit dem Patienten zu entschlüsseln. Bei diesem interpretatorischen Anliegen wird den formal-ästhetischen Kriterien selbst ein immenser diagnostischer und therapeutischer Wert zugemessen.*“ (Gruber, 2002, S. 34)

Der **humanistische Ansatz** rückt die Erfahrung des schöpferischen Erlebens und den daraus sichtbar werdenden Prozess in den Mittelpunkt des Verständnisses. Während analytische Kunsttherapie vorwiegend auf das Bild in seinem Struktur- aufbau (Farbe, Komposition, dargestellte Inhalte) zentriert ist,

um zur Entschlüsselung von Symbolen beizutragen, beschäftigt sich die humanistische Kunsttherapie vorwiegend mit dem Entstehungsprozess der Bilder. Malende werden in ihrer Offenheit und Flexibilität beobachtet und Bilder auf ihre Stärken hin betrachtet. Aus humanistischer Sicht (bezogen auf das Deuten eines Kunstprozesses) *„liegt in dieser Art des konzepthaften Denkens die Gefahr, die gefühlte Gesamtheit der Person meiner erlernten konzepthaften Wahrnehmung unterzuordnen. Wenn ich aus therapeutischer Sicht glaube zu wissen, was die verschiedenen Elemente am Bild „eigentlich“ bedeuten und dies mit dem Klienten in Beziehung bringe, kann jede Wahrnehmung, die nicht diesem Konzept entspricht auch nicht in Kontakt gebracht werden. Das frische Erleben und die daraus möglichen neuen Schritte der Person werden dem Konzept der Aufdeckung und Deutung (therapeutisches Selbstkonzept) untergeordnet.“* (Gruber, 2002)

„Ein Kunstwerk hat vielmehr sein eigentliches Sein darin, dass es zur Erfahrung wird, die den Erfahrenden verwandelt.“ (Gadamer, 1990, S. 107) In der humanistischen Kunsttherapie ist das Wesentliche therapeutischer Prozesse in der Beziehung gegeben. Sie versteht Therapie als gemeinsamen Suchprozess von KlientIn und TherapeutIn auf der Basis der jeweiligen theoretischen Grundannahmen. Für die Gestalttherapie bedeutet dies die Bedeutung des Hier und Jetzt, des Kontaktprozesses und die Bedeutung des Experimentes in der psychotherapeutischen Praxis. *„KlientInnen kommen in der Regel mit festgefahrenen Mustern des Verhaltens, des Fühlens oder der Körperlichkeit, an denen sie leiden. Es kommt mir vor allen Dingen darauf an, einen Prozess der Musterveränderung in Gang zu bringen, im gestalterischen Prozess selbst Wahrnehmung und Bewusstsein zu erweitern, neue Verhaltensweisen zu erproben, auf verschiedene Art heilend in Bewegung zu kommen. Das begleitende und ergänzende Gespräch ist selbstverständlich Teil des therapeutischen Prozesses, aber eben nur ein Teil. Kunst- und Gestaltungstherapie ist mehr, als KlientInnen nur Bilder erstellen zu lassen, die dann lediglich ‚Material‘ für die Gesprächstherapie hergeben.“* (Baer, 2002, S. 221ff.)

Für Rogers liegt der Ursprung der Kreativität in der gleichen Tendenz, die uns in der Tiefe als die heilende Kraft der Psychotherapie begegnet – das Bestreben des Menschen sich selbst zu aktualisieren, seine Möglichkeiten zu werden. *„Damit meine ich eine Gerichtetheit, die sich in allem organischen und menschlichen Leben zeigt: der Drang nach Expansion, Entwicklung und Reife, die Tendenz, alle Kapazitäten des Organismus oder des Selbst zum Ausdruck zu bringen ... dass sie in jedem Individuum existiert und nur auf die richtigen Bedingungen wartet, um freigesetzt und ausgedrückt zu werden.“* (Rogers, 1952, S. 339)

Diese theoretische Grundhaltung wurde von seiner Tochter Natalie Rogers als Weiterführung der Gesprächstherapie auf künstlerischer Ebene (Malen, Tanz, Schreiben, Formen)

weiterentwickelt und als eigenes strukturiertes Kreativkonzept (the Creative Connection) in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts in Amerika weit verbreitet. In ihrem Ansatz wird der Ausdruck des Erlebens einer Person vom Medium Bild in eine sprachliche Ebene (Poesie, Text), von dort in eine Bewegungsebene (Tanz) und dann in eine vierte, die gestalterisch formende Ebene umgewandelt. Sie integriert verschiedene Elemente der Gestalttherapie und der spirituellen Dimension (Perls, C. G. Jung, Grof) (Vgl. Rogers, N., 2002).

Aus personenzentrierter Sicht wird kunsttherapeutisch die Möglichkeit des inneren Ausdrucks auf unterschiedlichen Wahrnehmungskanälen durch Anleitungen (z. B. Kritzelknäuel, Namen, spielerisches Probieren, Körperübungen etc.) genützt und die dadurch entstehenden Symbolisierungen weiterführend im Gesprächsprozess bearbeitet (vgl. Nölke/Willis, 2002).

Die sich aus dieser Sichtweise ableitende Haltung in Bezug auf Bildprozesse setzt nicht auf eine deutende, interpretierende Vorgehensweise, sondern auf die Erkenntnis und Erfahrung dessen, was mir im Werk entgegentritt.

„Trifft dieses zunächst rein physiologisch-organismische Erleben auf ein verstehendes Gegenüber und auf eine bestätigende Akzeptanz, dann kann die Person ihr Erleben leichter mitteilen und differenzierter zum Ausdruck bringen. Dies kann im Medium Sprache geschehen, genauso aber im Prozess der Gestaltung, als Bild, im Tanz oder in der Bewegung. Es erfolgt damit ein anwachsender Prozess des Selbstverstehens im Klienten, in dem flüchtiges und fließendes organisches Erleben sich mit kognitivem Wissen und persönlicher Erfahrung trifft und bewusst wird, indem es eine symbolische Form findet.“ (Groddeck, 2014a, S. 153f.) In der personenzentrierten Arbeit mit Focusing-Prozessen werden *„Bilder aus dem inneren Erleben“* (vgl. Groddeck, 2014) als Symbolisierung verstanden, *„die entweder als Sprache oder eben als Bild entstehen und in der die Person sich ein Werkzeug geschaffen hat, mit dem sie sich selbst und ihren inneren Prozess richtiger wahrnehmen und verstehen kann“*. Innere Bilder, Imaginationen, hervorgegangen aus der Bezugnahme auf den inneren *felt sense* im therapeutischen Gespräch werden in einen Malprozess umgewandelt.

„Innere Bilder, die von diesem körpernahen Spüren herkommen, sind reich an impliziter organischer Lösungsenergie und Heilungswissen. Beides wartet nur darauf, gehört, gesehen und expliziert zu werden. Als nächste Prozessdirektive folgt deshalb eine Einladung zu einer Gestaltungsaktion. So kann ein Explikationsprozess beginnen, der dann mit einem Aha-Erlebnis, dem „felt shift“, zu einer neuen, tieferen Bedeutung führt.“ (Groddeck, 2014, S. 157)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass allen Richtungen die Förderung der Ausdrucksfähigkeit und die Ermutigung zum schöpferischen Prozess das gemeinsame Ziel ist, das dem Menschen Veränderung möglich macht.

Für Jung und viele nachfolgende Therapeuten wird diese Möglichkeit unter anderem am bildnerischen Prozess in Form von Symbolen sichtbar und kann damit ans Bewusstsein herangetragen werden. (vgl. Daniel, 1993, Jacobi, 1989, Naumberg, 1966, Benedetti, 1984, Petersen, 2002, Dieckmann, 1972).

Die humanistischen Schulen sehen den Gestaltungsprozess an sich als heilsam. Die Bearbeitung der Prozesse gelingt in der Einbettung in die therapeutische Beziehung und Gesprächsführung. Das zentrale Moment ist der gemeinsame Bezug auf ein Drittes, das entstandene Bild, in Bezug auf das Selbsterleben.

Der Malraum als bewertungsfreier Raum

Nach humanistischer Tradition wird im MaPo der therapeutischen Begleitung des Malprozesses selbst eine wesentliche Bedeutung beigemessen und nicht der Deutung intrapsychischer Vorgänge, die sich im fertigen Produkt, dem Bild, „lesen“ oder erspüren lassen.

Die Praxis in unserem Malraum ist grundsätzlich von einer personenzentrierten Haltung getragen. Als Voraussetzungen, die den kreativen Prozess fördern, beschreibt Rogers die gleichen Bedingungen, die er auch für den therapeutischen Prozess als förderlich sieht. *„Die vielleicht tiefste Bedingung der Kreativität besteht darin, dass die Quelle oder der Ort des wertenden Urteils im Inneren der Person liegt. Spürt der Mensch, dass es eine Aktualisierung der Möglichkeiten des Selbst ist, die bisher nicht gegeben waren, dass es das handelnde Ich ist, so ist das befriedigend und kreativ, und keine Wertung von außen kann jenes fundamentale Faktum ändern.“* (Rogers, 1952/1979, S. 339)

Das Ziel der Struktur des Malraumes ist es, Bedingungen zu schaffen, mit Malprozessen und Malenden so umzugehen, dass die personenzentrierte Haltung auch im sinnlich-kreativen Prozess gewährleistet werden kann. Die Arbeit folgt deshalb sehr klaren Richtlinien, die sowohl die therapeutische Haltung als auch die Haltung der Malenden untereinander sowie ihren Werken gegenüber betreffen.

Es werden zu keinem Zeitpunkt Interpretationen oder Deutungen dessen gegeben, was mir aus dem Werk der anderen entgegentritt, um damit ein Klima anzubieten, in dem keinerlei Wertsetzung erfolgt.

Auch der Kritik dem eigenen Werk gegenüber im Sinne der Bewertungskriterien wird entgegengewirkt (vgl. Cassou, 2009) Es geht nicht darum, „schöne“ Bilder zu malen, sondern eine Haltung zu entwickeln, die innere und äußere Bilder entstehen lassen kann, die offen und neugierig empfangen werden. Bilder können verändert, übermalt, erweitert, aber niemals zerstört werden. Sie bleiben im Malraum und können immer wieder für den Prozess herangezogen werden. Das Klima ist von Respekt, Empathie und einer offenen Haltung den Malenden

und ihren Prozessen gegenüber, aber auch zum eigenen Prozess hin bestimmt.

Eine tragfähige Beziehung ist Voraussetzung, um kreative Prozesse in ihrem Ausdruck auch annehmen zu können. Während ich im Gesprächsraum Kontrolle darüber habe, was von mir in den Kontext der therapeutischen Beziehung gelangen darf oder auch, was ich den anderen in der Gruppe mitteilen möchte, ist im Bild eine Vielzahl an Bedeutungen und Beziehungen inkludiert, die eigentlich den Privatraum nicht verlassen sollten. Ich zeige mehr von mir, als ich eigentlich zeigen möchte, und dieser Prozess ist meiner Freiwilligkeit entzogen. Dies macht auch die große Verletzlichkeit bei Malprozessen aus. Dem wird dadurch Rechnung getragen, dass wir nur auf diese Anteile der Bildprozesse Bezug nehmen, die von der Person selbst wahrgenommen und auch zur Verfügung gestellt werden. Eigene Ideen oder Wahrnehmungen, die sich aus fremden Bildern ergeben, werden nur geäußert, wenn eine Person das ausdrücklich einfordert.

Das Setting von Arno Stern wurde im MaPo übernommen, da es für den nötigen Freiraum sorgt und eine absichtslose und dem eigenen Prozess zugewandte Haltung fördert. Die Stärke dieses Ansatzes liegt im Freispiel von allen Bewertungskategorien, die nicht aus dem Inneren der Person kommen. Zurückgehend auf Arno Stern ist der „lieu clos“ ein geschützter Raum, in dem stehend an Wänden gemalt wird. In der Mitte befindet sich ein Tisch mit gemeinsamen Malutensilien. Wir malen mit dickflüssigen „Guache“-Farben, die ein permanentes Übermalen und Verändern des Bildes erlauben.

Obwohl in der Gruppe gemalt wird, ist es kein Gruppenprozess. Das Setting erlaubt den Wechsel von höchster Bezogenheit auf das eigene Werk zu einer sozialen Begegnung in der Mitte. Deshalb sollten Farben auch nur dort geholt und nicht mitgenommen werden. Das ermöglicht einen andauernden Wechsel von der Innenperspektive (Ich ganz nahe an meinem Bild) zu einem Öffnen gegenüber den anderen Bildern und Personen im Raum. Bilder werden von der Gruppe nicht angesprochen, berichtigt oder Einfluss darauf genommen. Dennoch bilden sich Stimmungen und Prozesse der Gruppe auch im eigenen Prozess ab. Sie bilden die Umwelt, die verarbeitet wird. Die Idee von A. Stern ist es, den kreativen Prozess von der Vorstellung zu befreien, etwas können oder darstellen zu müssen, für jemand etwas Bestimmtes sein zu wollen. Nur so kann aus dem Organismus auftauchen, was immer sich zeigen möchte. So gelingt der kreative Prozess in „Absichtslosigkeit“ dem organismischen Tun zu folgen und das Auftauchende mit Sinn zu belegen.

Weiterentwickelt wurde die Mal-Ort-Idee von der humanistischen Kunsttherapeutin Bettina Egger. Sie bezieht sich in ihrer Haltung auf C. R. Rogers in seiner Theorie der Kreativität und auf eine gestalttherapeutische Sichtweise. Mit ihrer Herangehensweise hat sie unsere Haltung im MaPo gegenüber dem

Umgang mit Bildprozessen entscheidend mitgeprägt. Sie sieht ihre Arbeit im Malatelier als Hebammenarbeit für das Bild. „Das Bild zielt nicht auf etwas hin oder bezieht sich auf etwas anderes; es ist einfach und besteht in sich selbst. ... Mit dem Bild arbeiten, heißt, sich spielerisch damit beschäftigen. Dies ist solange möglich, wie sie (therapeutische Begleitung) keine Angst vor dem Bild hat. ... Die Haltung, und nicht die Handlung ... setzt der Arbeit am Bild die Grenze.“ (Egger, 2001, S. 14) Sie ist u. W. die einzige Kunsttherapeutin, die in den Bildprozess selbst eingreift und durch Hilfestellung dem Bild „auf die Welt hilft“. Bilder werden im Entstehungsprozess besprochen, gedreht, mit Blättern erweitert, nach inneren Kriterien übermalt, bis sie sich „stimmig“ anfühlen.

In kreativen Prozessen liegt die Besonderheit des Beziehungsaspektes in der Möglichkeit des Dabei-Seins und sich gemeinsam auf ein Drittes, das entstehende Bild, zu beziehen. Diese Sicherheit erlaubt dem Explorationsprozess sich freier zu entfalten und fördert die Selbstempathie.

Die Selbstverständlichkeit, sich dem eigenen Werk gegenüber offen zu verhalten, ist für die meisten Personen im Malraum nicht leicht möglich. Vorerst wird abgewehrt im Sinne „ich kann nicht malen“ oder „ich weiß nicht, was ich malen soll“. Erst in der akzeptierenden und unterstützenden Atmosphäre entsteht zunehmend diese Haltung. Sie ist eine Zukunftsperspektive, die angestrebt wird und die sich mit zunehmender innerer Sicherheit auch entwickelt. Dann werden Bilder mit Freude erwartet und – unabhängig von ihrem (oft erschreckenden, oft traurigen) Inhalt – zu sich genommen und später auch mit den anderen geteilt. Vorerst aber ist das von außen kommende Urteil oder auch nur die Wahrnehmung tiefer innerer Prozesse schamhaft und sehr verletzlich und bedarf des äußeren Schutzes. Dem wird in der strukturell vorgegebenen Haltung im Malraum und in der empathischen Begleitung im Suchprozess Rechnung getragen.

Bilder, wie sie in jeder künstlerischen Auseinandersetzung des Malens und Gestaltens entstehen, sind ein ganz spezifischer Ausdruck der handelnden Person in Bezug auf eine innere Fragestellung. Was möchte ich malen? Welches Material, welche Farbe, welches Thema ...? Wir können nicht anders, als uns selbst zu gestalten. Indem ich male, drücke ich meine ganze Person mit meinem ganzen impliziten Sein zu ebendiesem Zeitpunkt aus – darin sind all meine Körperlichkeit, meine Gedanken, Ideen und Empfindungen sowie diese mich im Moment der Entstehung bestimmende Umgebung „impliziert“. Sie sind die Summe aller in mir zu diesem Zeitpunkt wirksamen Elemente meines Lebensprozesses, in dem sowohl die Erfahrung der Gegenwärtigkeit, der Vergangenheit als auch zukünftige Zielsetzung beinhaltet ist.

Und trotzdem bin ich nicht mein Bild. Mein Bild ist auch nicht Symbol für etwas, das ich nicht auf andere Weise

ausdrücken kann. Mein Bild ist mehr als nur der Ausdruck einer vorsprachlichen, nicht ausdrückbaren Gefühlsebene. Es beinhaltet einen im Augenblick zur Ruhe gekommenen Such- und Auseinandersetzungsprozess, ein inneres Aha-Erleben, in dem „etwas“ in mir eine Antwort gefunden hat.

Diese entstandene Form ist zugleich Endpunkt, aber auch Ausgangspunkt für das Voranschreiten des inneren Prozesses, damit auch für den neu beginnenden Prozess kreativer Gestaltung.

Wenn Bilder auf diese Art verstanden werden liegt der Schwerpunkt der therapeutischen Begleitung in der Unterstützung dieses fortwährenden Suchprozesses. Sowohl im Bezugnehmen auf die gefühlte Bedeutung des im Moment innerlich ablaufenden Prozesses als auch in Bezug auf die Sinngebung des im Äußeren Entstehenden. Die Arbeit am (im Moment) fertigen Bild könnte nur in Art einer Befragung des Bildes in Anlehnung an den Umgang mit Träumen nach Gendlin erfolgen. „Die eigentliche Interpretation geschieht in der Privatsphäre des Träumers, nicht im Gespräch“ (Gendlin, 2009, S. 27) und weiter „... der innere Felt sense ist ein zartes Gefühl. Wenn ihm jemand eine fremde Idee aufzwingt, kann er verschwinden, sich in sein Schneckenhaus zurückziehen. Dann ist es schwierig, mit ihm den Kontakt wieder herzustellen.“ (Gendlin, 2009, S. 30)

Damit kann der kreative Prozess zu einer lustvollen und befreienden – auch gemeinsamen – Weiterentwicklung von Bewegung zu Bewegung, Wahrnehmung zu Wahrnehmung werden und so die Veränderung vorantreiben.

Das Bild als momentaner Endzustand eines kreativen Prozesses kumuliert diesen – es trägt den verdichteten Prozess in sich. Deshalb geht es in der personenzentrierten Arbeit nicht darum, Bildprozesse zu interpretieren oder zu analysieren und die darin enthaltenen „Impulse aus dem Unbewussten“ mit dem Klienten zu erarbeiten, vielmehr ist es ähnlich dem Traum in seiner Botschaft an die malende Person zu verstehen und offen zu halten (vgl. Gendlin, 2009).

Dadurch hat sich in der therapeutischen Begleitung von Malprozessen im MaPo die Haltung in Bezug auf die malende Person erweitert und verändert. Die Prozessinterventionen entstehen neben den gestalterischen Interventionsmöglichkeiten aus dem *felt sense* der Therapeutin zu dem Ganzen, der Person in ihrem **inneren und äußeren Ausdruck und der Unterstützung dieser Wechselwirkung**.

Malen als Prozessgeschehen

Kreative Prozesse folgen keiner linearen Ordnung. Wie uns als Praktiker nur zu deutlich bewusst ist, ist diese Bewegung des „Zutage-Förderns“ ein spannender und abenteuerlicher Prozess. In Kreisbewegungen taucht das „Material“ aus dem Inneren in

vielfacher Form auf, verdichtet sich, verändert dabei dauernd seine Gestalt, und sobald eine Symbolisierung eine halbwegs stabile Form angenommen hat, verändert sie alles, was bisher aus der Gesamtwahrnehmung aufgetaucht ist. Sie gibt dem eine neue Zielrichtung, schließt neue Bilder, Gedanken, Bruchstücke von Sätzen, schon Gedachtes, Gefühltes mit ein, was nun wiederum in einen neuen Zusammenhang gebracht wird, und bewegt sich einmal mehr in die eine oder andere Richtung, um auf diesem Weg immer wieder neues Material einzuschließen und wieder zu verwerfen, um letztendlich aus dem Ganzen eine Ordnung zu isolieren und in einem (momentanen) Stillstand genauer zu formulieren.

Wir gehen von der Annahme aus, dass der Prozess des Malens selbst ein Focusing-Prozess ist, der gut begleitet werden kann und seine Besonderheit dadurch erhält, dass der innere Referenzpunkt ein sichtbarer Referenzpunkt (nämlich ein handelnd am Bild ausgedrückter) wird. Damit steht der malenden Person die gefühlte Innenwelt immer auch gleichzeitig am Blatt gegenüber. Dieser flüchtige Moment, der für viele Menschen im Inneren nur schwer zu halten ist, ist sinnlich konkret und somit kann der gespürte innere Prozess permanent mit dem augenscheinlichen, sinnlich wahrnehmbaren abgeglichen und diesen verändernd in Beziehung gebracht werden. Weil der flüchtige Moment eine sinnliche Konkretisierung in der Welt erfahren hat, ist es immer möglich sich wieder darauf zu beziehen. Einmal in die äußere Welt gebracht, lässt sich das Erfahrene nicht mehr verleugnen, tritt sinnlich konkret als neue Umwelt in Beziehung und hält somit den Prozess in Bewegung. Die therapeutische Begleitung mit Therapieprozessen im MaPo setzt hier direkt an.

Der Malraum in seiner Struktur schafft eine Umwelt, in der „das Sich-Ausdrücken im Malen“ schon angelegt ist. Schon im Ankommen in der vorstrukturierten Umgebung des Malraumes beginnt sich der Malprozess in der Person zu kreieren. Diese Situation beinhaltet mein ganzes Geworden sein, meine Erwartungen, die Rolle der Therapeutin, die Atmosphäre des Raumes, die Stimmung, alle Personen und deren Geschichten, die Bilder, die Materialien ... und entwirft sich damit in meine zukünftigen Malprozesse.

Alles interagiert mit allem. Im Jetzt der Raumsituation ist meine gesamte bisherige Situation impliziert. So trägt sich jede Situation in der nächsten Situation fort. Der kreative Prozess, der die zukünftig malenden Bilder in sich trägt, entsteht in der Interaktion zum Ganzen.

Der sichtbare Veränderungsprozess im Malen

In diesem Abschnitt soll der konkrete Malprozess im MaPo anhand des von Gendlin entwickelten Schritte-Modells (Gendlin, 1998, Renn, 2006, Renn, 2016, Wiltschko, 2011) sowie der im Malprozess durch die Therapeutin angeleiteten permanenten

Externalisierung aufs Papier in ihrer Wechselwirkung (Abgleichungsprozess) und die dadurch angeregte Prozessveränderung beleuchtet werden.

Über die Handlung kommt Implizites unmittelbar aufs Bild, wirkt von dort zurück als neuer Referenzpunkt und unterstützt den Explizierungsprozess. Auf dieses implizit Ausgedrückte, das am Bild erscheint, kann in der therapeutischen Begleitung gemeinsam Bezug genommen werden. Die therapeutische Begleitung ist getragen durch einfühlsames Verstehen und den Prozess vorantragende Fragen ans Implizite, ans Explizite und ans Bild als gemeinsames Drittes.

Freiraum schaffen – ein zirkuläres Phänomen

Im Prozess des Ankommens (Begrüßen, Platz suchen, neben wem mag ich arbeiten, wie viel Raum habe ich zur Verfügung, im Eck oder frei, sich unterhalten, Material aussuchen etc.) schafft sich jede Person begleitet von der Therapeutin ihren Raum. Das ist der erste Focusingsschritt. Die malende Person hat sich einen Raum im Raum geschaffen. Dieser „stimmige Platz“ ist körperlich spürbar. In diesen freigewordenen Resonanzraum bringt die Therapeutin die Frage – „Wie willst du dein Blatt aufhängen?“ (hoch, quer ...). Im Verweilen mit dieser Frage formt sich ein erster Ausdruck zu einem Thema, welches sich im Handlungsschritt, wie wir das Blatt fixieren, also in der stimmigen Position des Papiers, fortsetzt.

Felt sense – vager, diffuser, körperlich gefühlter Spannungszustand, Gestimmtheit zur Situation

Mit der neuen Frage z. B. „Wie ist es im Moment?“, bezogen auf mein heutiges Hiersein, verweilt die malende Person. Ein *felt sense* dazu formt sich – in unterschiedlichen Modalitäten, z. B. Körperempfindung/Haltung, Emotion, Imagination, Kognition.

Die Therapeutin greift die jeweils symbolisierte Modalität auf, z. B. Körperempfindung (eng), Kognition (ich möchte meine Schwester malen), Visualisierung (ich sehe das Haus meiner Großeltern vor mir), Emotion (heute bin ich ganz wütend ...), und versucht gemeinsam mit der malenden Person in einem präzisierenden Prozess die Empfindung immer genauer zu fassen. Über Anfrage an den *felt sense* „genauert“ sich das organismische Empfinden in unterschiedliche Modalitäten. Z. B. welche Farbe oder Form und Bewegung das „eng“ haben könnte, welches innere Bild/Situation zum Begriff Schwester entsteht, was zum „gefühlten Haus der Großmutter“ alles dazu kommt, welche Farbe oder Form die Wut haben könnte etc. Daraus ergibt sich ein erster innerer Ausdruck, der nun auf das Blatt externalisiert werden kann.

Diese gemalte Externalisierung am Blatt gestaltet sich sehr unterschiedlich, je nachdem ob jemand schon mit einem

Thema kommt oder dieses erst in diesem Prozess in kleinen Schritten entwickelt werden muss. Die prinzipielle Sicherheit im Thema Malen verändert diesen Prozess zusätzlich, da starre innere Bewertungsbedingungen in Richtung „ich kann nicht“ oder Perfektionsansprüche eine engmaschige Begleitung im immer wieder neuen Freiraum herstellen, benötigen. Aber sobald ein erster handelnd ausgedrückter Prozess am Papier gelungen ist, schon mit der ersten farbigen Linie, steht mir nun mein vage Gefühls als sinnliche Realität gegenüber, auf die ich mich beziehen kann.

Der Griff – zeigt sich als sinnliche Realität am Bild

Ich schaffe in der Umwelt eine Tatsache, die als neue Umwelt auf mich zurückwirkt. Die Malende-Umwelt hat sich verändert. Dieser Prozess trägt sich fort. Wenn ich mit der neuen Frage verweile „Wie geht es mir mit dieser (abgebildeten) Tatsache?“ formt sich daraus wiederum ein *felt sense* und setzt sich als nächster Handlungsschritt am Papier fort. In der neuen Tatsache ist jeder bisherige Schritt der Veränderung in seiner Gesamtheit enthalten. Ich verändere meine Umwelt und diese meine neue Umwelt verändert mich im permanenten Abgleichen mit dem *felt sense*. Von Bild zu Bild zu Bild expliziert und materialisiert sich mehr und mehr und mehr meines gefühlten Impliziten.

Dieser Prozess setzt sich fort, bis er ins Stocken gerät, da der externalisierte Griff (das am Papier entstandene „Bild“) im Abgleich mit dem *felt sense* auf eine Unstimmigkeit stößt, die sich im Moment nicht beheben lässt. Das „Bild“ stimmt nicht mehr. In diesem Moment setzt die therapeutische Begleitung wieder ein.

Beispiel

K. hat an ihrem Thema, dass ihr eine bestimmte Form von Nähe in engen Beziehungen immer wieder Schwierigkeiten macht, schon in mehreren begleitenden Bildprozessen gearbeitet. Schon in früheren Bildern hat die Ambivalenz zwischen Hingezogen-sein und Distanzhalten sich immer wieder in zwei Farben und deren Vermischung sowie in unterschiedlichen Bewegungen des Verschmelzens und Distanzierens ausgedrückt.

Nun ist in der begleiteten Weiterentwicklung – nämlich dieser farbigen Bewegung achtsam und in Rückbeziehung auf die körperliche Antwort nachzuspüren, damit zu spielen, immer wieder den Abstand zu verändern und die gefühlte Antwort auf das Bild zu externalisieren, ein Bildprozess entstanden, der eine Art „Explosionsgeschehen, ausgehend von einem zentralen Mittelpunkt“ mit hoher Dynamik zeigt, die fast die gesamte Bildfläche ausfüllt. Sie steht wie gebannt davor und kann nicht mehr weiterarbeiten. Schon durch das Hinzutreten der Therapeutin

entspannt sie sich ein wenig. Beide sind dem Bild zugewandt. Die Therapeutin nimmt Kontakt zur Befindlichkeit von K. auf. Ihr Blick bleibt auf das Bild gerichtet. Was ihr aus ihrem Bild entgegentritt, macht sie für den Moment starr, unfähig zu weiteren Schritten. Sie findet keinen sprachlichen Ausdruck für ihr Befinden. Es ist im Moment kein Freiraum möglich. Ein unterstützter Prozess des Freiraumschaffens beginnt. Durch Partialisieren verschiedener Bildteile (Blickrichtung verändern, Vorder- und Hintergrund anvisieren, verschiedene Teile des Bildes zueinander in Beziehung setzen) immer im Abgleich mit dem dazu vage Gefühlten verändert die Stimmung nur wenig. Im Dabeisein wird der Therapeutin deutlich, dass ein zentraler Punkt im Bild hohe Spannung erzeugt und den Blick von K. ans Bild bannt. Durch die weiteren Interventionen wie „Spielen“ mit dem Bild im Sinne von Abstandsveränderung, Verlassen des Raumes und wieder achtsam auf das Bild zugehen, zeitweiliges Abdecken der irritierenden Stelle etc. gelingt es, den richtigen Abstand zu finden, der nun das Weitertragen des Prozesses ermöglicht. In der Person symbolisiert sich, wie sie weitermalen könnte und möchte. Das Bild braucht eine dunkle Fläche im Mittelpunkt. In sichtlicher Erleichterung (Ausatmen) beginnt sie nun weiter zu malen und eine Figur aufs Bild zu bringen und der Bildprozess geht weiter. Die Figur, die entsteht, ist nur zur Hälfte sichtbar und „wächst“ aus dem vorher bedrohlichen zentralen Punkt des Bildes. Das führt zur sichtbaren Erleichterung – das Bild kann nun so stehen bleiben (felt shift).

Das Bild als fixer Referenzpunkt im Gegenüber erhöht die innere Resonanz und damit die Spannung und erlaubt es gleichzeitig, handelnd den Spannungsabgleich auf einem mittleren Erregungsniveau zu halten (wegbewegen, wegschauen, am Bild zu arbeiten, bis sich die Spannung im richtigen Niveau eingependelt hat, es stimmig wird).

Felt shift – ein gefühlter Sinn entsteht

Dieser Prozess des Explizierens und des spielerischen Auseinandersetzens mit Teilen in Bezug auf das Ganze mündet in einem gefühlten „Sinn“ zum Ganzen auf dem momentanen Bild. Dieser ist spürbar als körperliche Erleichterung, die immer mit einem mehr oder weniger tiefen Atemzug einhergeht (*felt shift*). Beispiel: Punkt – Strich – Fläche ... Ahh, das ist eine Kugel.

Damit ist ein Bild entstanden. Es trägt alle bisherigen Bildschritte verdichtet in sich und ist so von uns verstanden als „gemalter *felt shift*“ (siehe Beispiel K.) An dieser Stelle kann der Prozess jederzeit wiederaufgenommen und auch weiter expliziert werden, da es als Referenzpunkt am Papier genauso ausgedrückt bleibt. Jetzt oder zu jedem späteren Zeitpunkt ist es möglich an genau dieser Stelle weiterzuarbeiten oder das Gefühlte in einem neuen Bildprozess in eine andere Externalisierung zu bringen. Dann kleidet sich das Thema in einen anderen

Aspekt und bringt ein neues Bild aufs Papier. Aber auch dieses trägt in verdichteter Form alle bisherigen Schritte in sich und entwickelt sich immer weiter.

Beispiel

Prozessfortsetzung K.

In der Folge beschließt K. an ihrem Bild weiterzuarbeiten. In Beziehung zu ihrem Bild entsteht bei K. eine innere Irritation. Sie kann gut dabeibleiben, aber sie ist unschlüssig, was ihr am Bild entgegentritt. Die therapeutische Begleitung zur Fortsetzung des Prozesses beginnt fragend den Bildinhalt zu ergründen. Im gemeinsamen Bezug auf das Bildgeschehen wird deutlich, dass die Bewegungsrichtung der Figur nicht deutlich wird. Im Betrachten zeigt sich, dass die Figur entweder aus dem Zentrum des Wirbels, der Explosion aufsteigt und sich daraus zu befreien sucht oder von dieser verschluckt wird. Obwohl die Bildteile immer weiter miteinander verglichen und auf die innere Gestimmtheit bezogen werden, klärt sich die Frage in K. nicht. Sie macht am Bild weiter – zögerlich wird ein Teil der Figur nachgemalt, verstärkt, die in die Luft ragenden Hände werden deutlicher ausgemalt. Sie beginnt immer zügiger die Figur zu gestalten, die Farbe wird zusehends heller und geht immer mehr in Blau über. Im Malprozess wächst sie zusehends und nimmt dem ursprünglichen Wirbel immer mehr an Energie. Dem vorher beunruhigenden, sehr dynamischen Untergrund wird immer mehr Fläche entzogen und klärt sich in der klaren Fläche der Figur. Inzwischen wirkt sie fast wie ein Flaschengeist, ist schon zum Großteil aus dem Mittelpunkt des Orkans – dies fällt K. nun zu ihrem Bild ein – herausgewachsen. Sie entspannt sich. Nun ist eindeutig, dass sich diese Figur aus dem alles verschlingenden Energiestrudel befreien kann. „Sie ist da bald draußen“ lacht K. und zeigt auf ihre Körpermitte. Damit ist ein deutlicher „big shift“ eingetreten. Er geht daraus hervor, dass in diesem Moment ein wesentlicher Veränderungsschritt spürbar geworden ist, der das Thema, mit dem sie von Anfang an beschäftigt war, in eine Richtung getragen hat, die ein tief gefühltes, ganzheitliches Verstehen des gesamten bisherigen Prozesses ermöglicht.

Schlussfolgerungen

Zu den am Anfang des Artikels von uns gestellten Fragen sind uns folgende Punkte deutlich geworden:

- Obwohl für jeden Praktiker in kunsttherapeutischen Prozessen die Erfahrung und das Miterleben des Entstehungsprozesses eines Bildes als die wesentliche Erfahrungsquelle deutlich spürbar ist und auch als wesentlich angesehen wird, setzen Analysen und Prozessbeschreibungen meist am Endprodukt – dem fertigen, entstandenen Bild – an.
- Wir gehen davon aus, dass in der Trennung von dialogischer Therapie und Bildprozess (auch wenn die Visualisierungen im Konkreten in der gemeinsamen Arbeit entstehen und sehr fruchtbar den Therapieprozess bereichern) eine diesem Medium innewohnende zentrale Möglichkeit verschenkt wird, die Entstehung des ganzen Bildprozesses an sich therapeutisch zu nutzen.
- Die eigentliche therapeutische Wirksamkeit von Malprozessen im MaPo ist im Schaffensprozess selbst, die wesentliche Komponente ist im fortgesetzten, aus dem Erleben kommenden Handlungsprozess und nicht im imaginierten, fertigen Bild begründet.
- Durch die permanente Visualisierung und das sinnliche Tun kommen im MaPo wesentliche Wirkfaktoren dazu, die sich von der Prozessarbeit mit imaginierten, aufs Papier gebrachten Bildern unterscheiden.
- Jeder Ausdruck am Papier als direkte malerische Handlung unterstützt den Symbolisierungsprozess aller Modalitäten und kommt dann als imaginierte Symbolisierung wieder aufs Papier. Die Imagination entsteht erst aufgrund des entstandenen Ausdrucks in der Rückwirkung und als Wechselwirkung.
- Somit ist das Malen selbst im MaPo ein Focusing-Prozess, der seine Besonderheit dadurch erhält, dass er einerseits durch die personenzentrierte, focusing-orientierte Haltung therapeutisch begleitet wird, und andererseits der innere Referenzpunkt gleichzeitig ein körperlich ausgedrückter äußerer Referenzpunkt ist. Damit steht der malenden Person die gefühlte Innenwelt immer auch gleichzeitig am Blatt gegenüber. Einmal in die äußere Welt gebracht, tritt sie sinnlich konkret als neue Umwelt in Beziehung und hält den Prozess in Bewegung. Die gesamtorganismische Symbolisierung ist das Ergebnis eines (bei Bildprozessen handelnd umgesetzten) kreativen Prozesses.
- Die gefühlte Bedeutung des momentanen Erlebens hat im Bild neben dem Inneren (so bin ich im Moment mit mir) auch einen von außen wahrnehmbaren Ausdruck gefunden. Zum Prozess des inneren Sehens kommt die Tatsache des äußeren realen Schauens dazu. Ich habe etwas geschaffen, das ich wahrnehmen kann – äußeres Sehen – und aus dem ich im Abgleich mit dem gefühlten Impliziten eine Spannung spüre, die das Handeln fortträgt. Damit ist ein Referenzpunkt entstanden. Die sinnlich konkretisierte Handlung durch Ausdrücken am Papier des ersten Fassbaren vom *felt sense* wird ein konkretes, in die Welt gebrachtes Gegenüber. Dieses schafft in seiner Unmittelbarkeit als Gegenüber eine stärkere Resonanz.
- Bilder, wie wir sie verstehen, sind ein permanentes Prozessgeschehen, an das jederzeit wieder angeschlossen werden kann.

- Bild und Situation sind untrennbar.
- Bilder tragen den Prozess voran und nicht nur in sich.
- Das Visualisieren unterstützt den Symbolisierungsprozess.
- Indem jeder gemalte *felt sense* als sichtbar expliziter Griff am Papier ein Gegenüber wird, entsteht dadurch gleichzeitig auch immer ein Abstand. Ein Abstand, der im Focusing notwendig ist, damit das Ich eine Beziehung zum impliziten Erlebnisinhalt aufnehmen kann. Dadurch, dass es abgebildet ist, bleibt es als Referenzpunkt so lange erhalten, bis es sich im malenden Prozess zu einem nächsten Referenzpunkt erweitert. Dieser Suchprozess – das Herausbilden eines neuen Referenzpunktes, das Bilden eines *felt sense* erzeugt eine körperlich spürbare Spannung, welche oftmals schwer aufrecht- oder auszuhalten ist. Durch die unmittelbare Anwesenheit des realen Bildes kann begonnen werden, damit zu „spielen“. Die Möglichkeit des Perspektiven- und Positionswechsels unterstützt die malende Person, einen Spannungszustand herzustellen, um neugierig und offen an der Fortsetzung interessiert zu bleiben. Sind die Bildinhalte zu erregend, wirken sie bedrohlich, bei zu großer Distanz schwindet das Interesse. Das entstandene Explizite im Gegenüber ermöglicht es, einen erträglichen Spannungszustand herzustellen, so lange malend dranzubleiben, bis sich ein veränderter stimmiger Schritt findet. Dies geschieht immer im Abgleich mit dem *felt sense*, um ihm die Möglichkeit der Bewegung in die ihm innewohnende Richtung zu geben, bis er sich in einen nächsten gemalten Referenzpunkt verändert.
- Damit ist das wirklich Wesentliche am Bildprozess, dass im permanenten direkten Abgleich des Inneren mit dem real Entstandenen der Prozess bei der Fortsetzung unterstützt wird. Aus der Spur am Papier entsteht über den *felt shift* ein Sinn.
- Somit könnte man sagen, bei Bildprozessen kann man der Fortsetzungsordnung beim Fortsetzen zuschauen.
- Die gesamte Struktur der Person, wie jemand mit sich ist, bildet sich prozesshaft ab und bleibt sichtbar im Gegenüber. Sie kann sich selbst beim Symbolisieren zusehen. Das prozesshafte Selbst handelt am Papier und ist in seiner Veränderung spürbar und beobachtbar.
- Strukturgebundene Prozesse haben eine eigene Bilddynamik, die körperlich wahrnehmbar, beobachtbar und intensiv beunruhigend ist. Sie treten vor allem als permanente Wiederholungen zutage. Das kann sich einerseits auf den Malprozess als Ganzes beziehen (alles, was aus dem Inneren der Person kommt – also das ganze Bild – wird abgewertet: ich

kann das nicht, bin nicht kreativ, ist scheußlich) und verhindert das Zulassen kreativer Ausdrucksformen. Es kann sich aber auch im malenden Tun äußern – Bewegungen und Farben werden stereotyp eingesetzt und lassen kaum eine andere Form zu. Vielfach zeigen sie sich auch als Bildinhalte, die die malende Person zutiefst verunsichern, wenn sie sichtbar werden. Es schleichen sich „Bösewichter“ aufs Bild, die für die betroffene Person eine unheimliche und bedrohliche Energie besitzen, obwohl das von außen oft kaum nachvollziehbar wird. Es ist dann kaum mehr möglich, sich dieser Energie zu entziehen, und führt meist dazu, dass die Malenden das Bild zerstören möchten.

- Diese gestoppten Prozesse erfordern eine besondere Form intensiverer Begleitung, die vor allem darin besteht, permanent den Freiraum wiederherzustellen, nahe bei der Person zu bleiben und gemeinsam eine Form zu finden (im Gespräch und in der handelnden Arbeit am Bild), die diese ängstigende oder ärgerliche Energie bannen kann, bis der kreative Fluss einen Umweg findet, der ein Sich-Annähern ermöglicht.
- Unser Verständnis von Malprozessen orientiert sich am Prozessverständnis der Veränderungstheorie von Eugene T. Gendlin.
- In Gendlins Prozessmodell sind durch das Verhältnis Körper-Umwelt lebendige Prozesse so verortet, dass sie gar nicht anders zu verstehen sind, als in und durch die Interaktion mit der Umwelt.

Wenn Gendlin sagt, Körper ist Situation, so beinhaltet dies, dass der Körper in der Situation ist und die Situation im Körper ist. (vgl. Gendlin, 2016)

Gendlin: „Der leere Raum und die Wissenschaft spalten das Äußere vom Inneren. ‚Situation‘ ist etwas, das nicht in Äußeres und Inneres gespalten werden kann. Situation ist ein wichtiges Konzept. „In dem, was ich unter ‚Situation‘ verstehe, ist die ganze Sache hineingebaut: dass der Körper (Luft/Lunge) interaktional ist, dass die Pflanzen mit der Sonne und dem Wasser leben und nicht von diesen getrennt sind und irgendein Bild von der Sonne und dem Wasser haben, und dass wir zuerst und immer noch auch zum Pflanzenprozess, der wir immer sind, dazu und in ihn hineinkommen und ihn komplizierter machen. Wenn wir dann die Aufmerksamkeit in den Körper richten, haben wir dort – die Situation.“ (Gendlin in Wiltshko, 2008, S. 41)

Wenn wir mit Gendlin davon ausgehen, dass der Körper Situation ist, dann beinhaltet das malende Tun und das Gemalte die Gesamtheit des momentanen Seins.

Literatur

- Baer, U. (2002). *Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ... Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle*. Neukirchen/Vluyn: Affenkönig.
- Bachmann, H. I. (1989). *Die Spur zum Horizont: Malen als Selbstaussdruck von der Latenz bis zur Adoleszenz*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Benedetti, G. (1984). Die Symbolik des schizophrenen Patienten und das Verstehen des Therapeuten. In H. Hartwig & K.-H. Menzen (Hrsg.), *Kunst & Therapie*. Berlin: Reinhardt.
- Benedetti, G. (1994). *Todeslandschaften der Seele*. Zürich: Vandenhoeck.
- Cassou, M. (2009). *Point Zero – entfesselte Kreativität*. Kamphausen: Aurum.
- Daniel, R. (1993). *Archetypische Signaturen im unbewussten Malprozess*. Waiblingen-Hohenacker: Bonz.
- Dannecker K. (1996). *Kunst, Symbol und Seele*. Frankfurt: Lang
- Dieckmann, H. (1972). *Träume als Sprache der Seele*. Stuttgart: Reinhardt
- Egger, B. (1980). *Bilder verstehen – Wahrnehmung und Entwicklung der bildnerischen Sprache*. Bern: Zytglogge Werkbuch.
- Egger, B. (1984). *Faszination Malen*. Bern: Zytglogge Werkbuch.
- Egger, B. (2001). *Der gemalte Schrei*. Bern: Zytglogge.
- Egger, B. (Hrsg.) (2003). *Ereignis Kunsttherapie*. Bern: Zytglogge.
- v. Engelhardt, D. (2005). Zur therapeutischen Wirkung schöpferischer Prozesse aus historischer Sicht. In F. von Spreti, P. Martius & H. Förstl, (Hrsg.), *Kunsttherapie bei psychischen Störungen*. München und Jena: Urban & Fischer.
- Gadamer H. G. (1990). *Bd. 1, Hermeneutik: Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*. Tübingen: Mohr.
- Gendlin, E. (1998). *Focusing orientierte Psychotherapie, ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. München: Pfeiffer.
- Gendlin, E. (2009). *Dein Körper – dein Traumdeuter*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gendlin, E. (2016). *Ein Prozess-Modell*. Freiburg, München: Karl Alber.
- Golombek, E. (2000). Ein Angelkurs für Beduinen – Gedanken zu Forschungsmethoden der Kunsttherapie aus Sicht der praktizierenden Kunsttherapeutin. In W. Henn & H. Gruber (Hrsg.), *Kunsttherapie in der Onkologie*. (S. 17ff.) Köln: Klaus Richter.
- Groddeck, N. (2014a). Kreativität und körperliches Ahnungswissen. Die Bedeutung der Intuition in der klient-zentrierten Kunsttherapie. *Person*, 2, 152–163.
- Groddeck, N. (2014b). Arbeit mit kreativen Medien – Kunst und Gestaltungstherapie. In G. Stumm & W. W. Keil (Hrsg.), *Praxis der Person-zentrierten Psychotherapie* (S. 127–134). Wien: Springer.
- Gruber, H. (2002). Ich sehe was, was du nicht siehst ... Wissenschaftstheoretische Implikationen der Bildanalyse von Patientenbildern. In W. Henn, & H. Gruber (Hrsg.), *Kunsttherapie in der Onkologie – Grundlagen, Forschungsberichte, Praxisberichte* (S. 33–45). Köln: Claus Richter.
- Henn, W. & Gruber, H. (Hrsg.) (2002). *Kunsttherapie in der Onkologie – Grundlagen, Forschungsprojekte, Praxisberichte*. Köln: Claus Richter.
- Jacobi, J. (1989). *Vom Bilderreich der Seele: Wege und Umwege zu sich selbst*. Olten: Walter
- Jung, C. G. (1968). *Der Mensch und seine Symbole*. Olten: Walter.
- Kast V. (1986). Die Bedeutung der Symbole im therapeutischen Prozess. In H. Barz, V. Kast & F. Nager (Hrsg.), *Heilung und Wandlung*. Zürich: Artemis.
- Keil, W. (1995). Hermeneutische Empathie in der Klientenzentrierten Psychotherapie. *Person*, 1, 5–13.
- Korenjak, A. & Allesch, C. (2014). Kunst als Therapie – Über die Schwierigkeiten, die Ursachen heilender Wirkungen ästhetischer Erfahrungen einzugrenzen. *Person*, 1, S. 44–54.
- Kramer, E. (2004). *Kunst als Therapie mit Kindern*. München: Reinhardt.
- Kraus, W. (2003). *Die Heilkraft des Malens – Einführung in die Kunsttherapie*. München: C. H. Beck.
- Kris, E. (1977). Die ästhetische Illusion: Phänomene der Kunst in der Sicht der Psychoanalyse. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Menzen, K. H. (2004). *Grundlagen der Kunsttherapie*. München: Ernst Reinhardt.
- Müller-Braunschweig (1977). Aspekte einer psychoanalytischen Kreativitätstheorie. *Psyche* 9, 821ff.
- Naumberg, M. (1966). *Dynamically Oriented Art Therapy*. Chicago: Magnolia Street Publishers.
- Nölke, E. & Willis, M. (Hrsg.) (2002). *Klientenzentrierte Kunsttherapie in institutionalisierten Praxisfeldern*. Bern: Huber.
- Petersen, P. (2002). Forschungsmethoden künstlerischer Therapien unter Berücksichtigung von Wirksamkeitsstudien – Aufruf zur Besinnung auf eigene Quellen. In W. Henn & H. Gruber (Hrsg.), *Kunsttherapie in der Onkologie – Grundlagen, Forschungsberichte, Praxisbericht* (S. 59–71). Köln: Claus Richter.
- Prinzhorn, H. (1922). *Die Bilderei der Geisteskranken*. Heidelberg: Springer.
- Renn, K. (2006). *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Renn, K. (2016). *Magische Momente der Veränderung*. München: Kösel.
- Richter, H. G. (1987). *Die Kinderzeichnung – Entwicklung – Interpretation – Ästhetik*. Düsseldorf: Schwann.
- Riedel, I. (1988). *Bilder in Therapie, Kunst und Religion*. Stuttgart: Kreuz.
- Riedel, I. (1989). *Farben – in Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie*. Stuttgart: Kreuz.
- Rogers, C. R. (1952/1976). Zu einer Theorie der Kreativität. In C. R. Rogers, *Die Entwicklung der Persönlichkeit*, S. 337–349. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, N. (2002). Personzentrierte Expressive Kunsttherapie: Ein Weg zur Ganzheit. In W. W. Keil & G. Stumm (Hrsg.), *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 411–427). Wien, New York: Springer.
- Schuster, M. (1997). Verhaltenstherapie und Kunsttherapie – ein fruchtbarer Gegensatz? In *Zeitschrift der Praxis künstlerischer Therapien*, 2, S. 80–87. Köln.
- Stern, A. (1974). *Le Monde des Autres*. Neuchatel: Delachaux & Niestle.
- Stern, A. (1978). *Die Expression*. Zürich: Clasen.
- Stern, A. (1998). *Der Malort*. Einsiedeln: Daimon.
- Studer, Ch. (2003). *Kinderwerkstatt Malen – mit Kindern auf dem Weg der eigenen Bilder*. München: AT Verlag.
- Stumm, G. & Keil, W. W. (Hrsg.) (2014). *Praxis der Personzentrierten Psychotherapie*. Wien: Springer.
- Trüg, E. & Kersten, M. (2005). *Praxis der Kunsttherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Weiser Cornell, A. (2013). *Die Kunst des Annehmens: Leben und Arbeiten mit Focusing*. Norderstedt: Books on Demand.
- Wiltschko, J. (Hrsg.) (2008). *Focusing und Philosophie*. Wien: Facultas.
- Wiltschko, J. (2011). *Ich spüre, also bin ich! Focusing als Basis einer Meta-psychotherapie*. Band II. Münster: Edition Octopus.