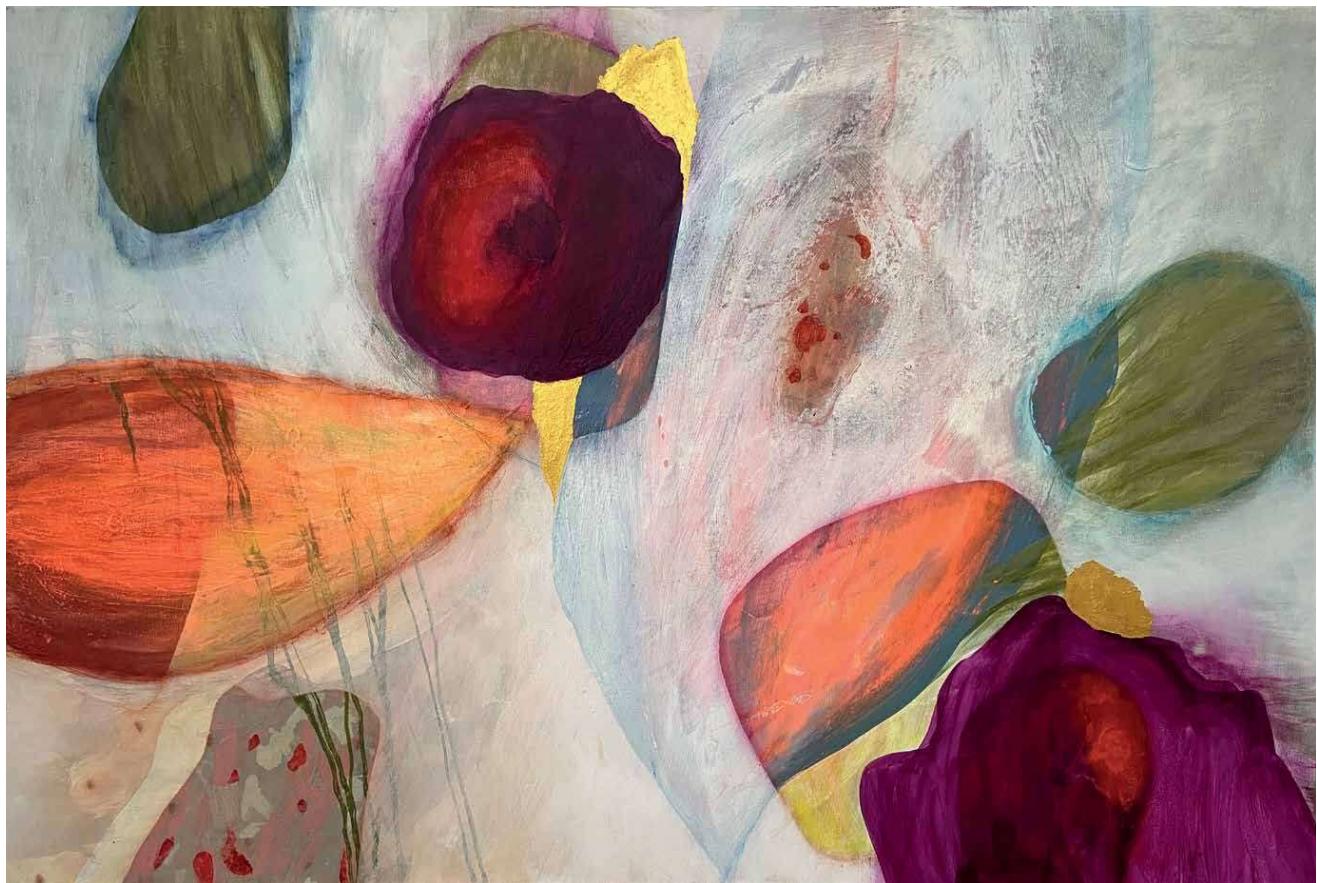




Zeitschrift für
Integrative Gestaltpädagogik
und Seelsorge



Gestaltpädagogik als Anleitung zur **Kunst des Lebens**

INHALTSVERZEICHNIS

Aus der Redaktion

- 02 H. Neuhold: Anstiftung zur Kunst des Lebens

Biblisch-spirituelle Impulse

- 03 S. Eder: Spuren zur Kunst des Lebens in der alttestamentlichen Weisheitsliteratur
05 M. Kutzer: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...“

Zum Thema

- 07 F. Winter: Religionen als Anleitungen zur Lebenskunst?
09 S. Trawöger: Spiritualität und Kunst
11 B. Klun: Die Kunst des Lebens – philosophisch verstanden
13 M. Prisching: Das Vakuum füllen: Heilsversprechungen
16 E. Temmel: Kunst als Lebenskunst
18 U. Sindermann: „Leben lernen“

Das aktuelle Interview

- 20 Interview mit Bischof Hermann Glettler

Literatur zum Thema

- 22 I. Schrettle: weiter atmen

Film zum Thema

- 23 T. Heimerl: DER RAUSCH

Aus der Praxis – für die Praxis

- 24 H. Mendl: Schule als Ort, die Kunst des Lebens zu lernen
26 E. Lukesch: Gestalt in meinem Alltag – oder: Was ist geblieben?

Das weite Land unserer Seele – aus der Psychotherapie

- 28 H. Frank: Gestalttherapie mehr als Therapie?
30 Buchbesprechungen – Buchempfehlungen
31 Zur Künstlerin
32 Nachruf Hans Schuh
33 Nachruf Reinhardt Schwarzenberger
34 Termine/Inserate

Titelbild: BLATTWERK – Maria Erlebach 2019
Maße: 120 x 80 x 4 cm, Leinwand
Acryl Collage Mischtechnik, Blattgold
Web: kunst.erlebach.cc
Foto: © Maria Erlebach

Aus der Redaktion

Anstiftung zur Kunst des Lebens

Wer um diese Zeit des beginnenden Frühlings Printmedien, Internet, Fernsehen, Social- medias, etc. genießt oder über sich ergehen lässt, wird überschüttet mit guten Vorschlägen, wie im Frühling Gesundheit, Wohlergehen und das Leben anzulegen sei, um fit, gesund, attraktiv, glücklich zu werden bis ins hohe Alter: das Leben als Kunstwerk, das es zu gestalten und zu optimieren gilt. Der Markt und das Geschäft um dieses Thema boomt. Offensichtlich wird ein wichtiges Bedürfnis getroffen. Fasten und Einschränkung wird als wichtige Glückssäule verkauft, weil es ein gutes Leben verspricht.

Dahinein verkünden die christlichen Kirchen (nicht nur sie) eine ganz andere Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern: zurückschalten, Verzicht als Konzentration auf das Wesentliche, auf das, was wirklich zählt im Leben... Und dahinein fällt dann auch das gewaltsame Leiden und Sterben Jesu, der Tod... als Aufruf zu neuem Leben, zu einem wesentlichen Leben, zu einer tatsächlichen Kunst des Lebens aus dem Vertrauen auf den Gott des Lebens, der selbst den Tod umfängt.

Wie man manchen Beiträgen der eigenen Erfahrungen mit gestaltpädagogischen Aus- und Weiterbildungen bzw. den Rückmeldungen vieler Kursteilnehmer*innen entnehmen kann, wirkt Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge weit in die Persönlichkeit der Menschen hinein, was besonders auf ihren Selbsterfahrungsanteil und „learning by doing“ zurückzuführen ist. Im Hintergrund schwingt die oben angeführte christliche Lebensmelodie mit, die auf das Wesentliche konzentriert will.

Dazu gibt es die vielen Beiträge namhafter Autorinnen und Autoren, die die unterschiedlichen Facetten des Themas „Gestalt als Anstiftung zur Kunst des Lebens“ aufschließen und einladen, weiter zu denken und weiter zu gehen; ihnen gilt unser besonderer Dank.

So verbleibe ich in der Hoffnung, dass die Beiträge auf Ihr Interesse stoßen, manches Sie bereichern und zur Kunst des Lebens ermutigen kann.

HANS NEUHOLD – CHEFREDAKTEUR

Gestalttherapie mehr als Therapie?

Ein kreativer Weg zu Lebensintensität und Resilienz

HEIKE FRANK

Sich auf eine Psychotherapie einzulassen ist von Hoffnung und Ängsten begleitet. Wird sich meine Situation verbessern und kann ich mich überhaupt auf den Weg einlassen? Oft ist der Pfad, auf dem ein Mensch in seiner bisherigen Lebensbewältigung unterwegs ist, sehr vertraut, damit sicher, selbst wenn er voller Schwere ist. Ein ausgetretener Trampelpfad. „Meine Depression ist wie ein Sumpf, in dem ich schon lange feststecke.“ klagte Peter mit trauriger Stimme. *Beschreibe mal den Sumpf.* „Oh, er umgibt mich... ist dunkel, warm... eigentlich ist er kuschelig...“ dabei muss er schmunzeln. *Klingt ja ganz gemütlich.* „Ja, dabei will ich doch da raus... aber will ich da raus?... ich bin jetzt ganz verwundert...“ Und schon wirkt das Experiment! Lädt ein zu neuen Erfahrungen. Ein Prozess ist im Gange. Wohin er führen mag, wissen beide Beteiligte nicht.

Als der erschöpfte Schulleiter gefragt wird, wie er atmet, reagiert er gereizt: „Dafür habe ich keine Zeit. Ich atme morgens ein und abends aus.“ Zu funktionieren, alles zu bewältigen, bestimmt den Alltag vieler Menschen. Lässt parallel die innere Leere wachsen, den Kontakt zu sich selbst verlieren. Die Augen zu schließen, innezuhalten, löst Unruhe aus, Angst vor der inneren Stille und Ödnis. Angst- und Depressionserkrankungen nehmen rasant zu. Woran halte ich mich fest, was stabilisiert, gibt Sinn und Erfüllung, wenn selbst Frieden und die bisher so sichere Erde wackeln?

Gestalttherapie ist mehr als ein Therapieverfahren, es führt zu einer neuen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber und verfügt über eine hohe künstlerische Kraft. Das Potenzial der GT liegt im Experiment. „Das Experiment

bewegt sich auf das Herz des Widerstandes zu, es formt Rigidität um in ein Hilfesystem für den Menschen“ (Zinker: „Gestalttherapie als kreativer Prozess“, 1982, S.27). Der Kopf wird unterlaufen. Die große sinnstiftende Kraft der gestalttherapeutischen Elemente macht tiefgreifendes persönliches Wachstum möglich.

Durch die Integration der in der Therapie gemachten Erfahrungen werden Veränderungsschritte nicht geplant, nicht per Ratschlag erreicht, nicht vom Kopf festgelegt, sondern sie erwachsen aus dem persönlichen Prozess. Gerade durch die Würdigung der bisherigen Schritte der Lebensbewältigung, selbst wenn diese destruktiv waren. Aber sie hatten ihren Sinn für eine bestimmte Zeit und verdienten Würdigung. Dadurch geschieht Veränderung.

Neue Türen gehen auf, neue Wege entstehen, eine neue Lebensspur. Die eigene! Das setzt Kräfte frei, für das eigene Leben zu kämpfen, aktiv für sich zu werden, lässt Wurzeln wachsen, stärkt das Gefühl für den eigenen Platz in der Welt, lässt also eine zunehmende Verbindung mit dem eigenen Selbst und Selbst-Wert entstehen. Es kommt zu berührenden Momenten, wenn sich eine Klientin in neue Lebensschritte traut, an Energie und innerer Stärke gewinnt, weil sie mit ihrem Selbst und ihrer Seele in Kontakt gekommen ist, dadurch Sinn erlebt und Dankbarkeit. Auch für mich als Gestalttherapeutin ist es immer wieder berührend, wenn in einer Gruppe z.B. Bilder entstehen, da in jedem Bild das Innerste der jeweiligen Person sichtbar wird, individuelle Seelenbilder, die ihre Wirkung entfalten. Auch noch lange Zeit nach ihrer Entstehung.

Ein GT sollte Lust auf die eigene künstlerische Ader verspüren, Freude am Experimentieren haben, selbst viele Antennen für die eigenen Prozesse entwickelt haben und lebenslang daran arbeiten. Blinde Flecken gibt es weiterhin, da auch ein GT immer wieder neue Lebensaufgaben erhält, an denen er wachsen muss. Klienten sind manchmal überrascht, dass Therapeuten auch Sorgen haben, Trennungen erleben, kein Bilderbuchleben führen. Deshalb ist es sinnvoll, die eigene Haltung weiterhin zu reflektieren, seine Antennen zu sensibilisieren.

Und trotz aller Freude über die eigene Erfahrung und Kompetenz demütig und dankbar zu sein. Denn den Prozess der Selbst-Entfaltung eines Klienten mitzuerleben macht den Sinn der eigenen Arbeit spürbar. Eine Gestalttherapie öffnet Fenster zu anderen Lebensdimensionen, weitert den Blick. Als Therapeutin schaffe ich den sicheren Rahmen, damit Klienten spüren, dass ich das Geschehen schütze, trage, würdige und sie sich dadurch trauen, sich selbst zu begegnen. Dies ermöglicht Erfahrungen neuer Lebendigkeit. „Ich weiß gar nicht wohin mit meinen Gefühlen. Das kenne ich gar nicht“ (Peter). Leben wird spürbar und kostbar. Nichts ist selbstverständlich.

Der künstlerische Aspekt zeigt sich auch darin, dass im Therapeut-Klient-Kontakt nicht nur im Klienten ein schöpferischer Prozess stattfindet. Die Begegnung berührt auch den Therapeuten, ein gemeinsamer Prozess entsteht. Dies macht tiefe Begegnungen mit sich selbst und dem Gegenüber möglich, gesundende Erfahrungen von sicherer Nähe und Absichtslosigkeit und kann das Vertrauen in sich selbst und die Welt wachsen lassen – ein wichtiger Support für beziehungsverletzte Menschen.

In dem Sinne ist Gestalttherapie natürlich viel mehr als Therapie. Sie impliziert eine bestimmte Haltung zum Leben und liebt das Leben, die Fülle, die Potentiale des Lebens und empfindet große Dankbarkeit für die Reichtümer des

Lebens, gerade im Wissen darum, dass wir unseren Weg zwischen Geburt und Tod beschreiten. Gestalt ermutigt einerseits zum Leben, andererseits aber einfach zu sich selbst. Darin liegt die Kraft und das Potential der kreativen Prozesse, die neue Blicke auf das eigene Leben und die Beziehung zu mir selbst und der Welt in der ich lebe ermöglichen. In sich hineinzuleuchten um sich zu spüren, zu entdecken, ernst zu nehmen. Nicht als narzisstische Reise ins Ego, sondern um Wurzeln zu bilden, sich im Leben halten zu können, auch wenn es stürmt.

„Mein Leben ist nicht leichter geworden, aber anders. Am Anfang war das kaum auszuhalten, aber ich habe mit der Zeit gemerkt, was es mir an Energie bringt, wenn ich mich traue, mir zu glauben. Etwas, was das kleine Mädchen in mir nie erlebt hat. Ich wusste gar nicht, wie unsichtbar ich war. Und jetzt erlebe ich so viel mehr Lebensfreude und weniger Schmerzen.“ So beschrieb Sarah ihren Prozess.

Gestalt ermutigt, die vertraute Spur im Schnee zu spüren und neue Spuren auszuprobieren. Der Mensch wird resilenter, auch wenn er weiter Krisen erlebt. Jedoch verhilft die gewonnene Awareness dazu, mit einem ressourcenorientierten und dankbaren Blick durchs Leben zu gehen. So können die Dimensionen des Daseins mit Freud und Leid besser bewältigt und gelebt werden. Demzufolge verhilft eine Gestalttherapie dazu, die Intensität des Lebens zu erfahren und zu leben durch die Kraft der schöpferischen Prozesse.

Heike Frank ist Gestalttherapeutin DVG, Lehrtherapeutin, Supervisorin DVG, Körpertherapeutin (S. Walch), Pädagogin und Coach in Lauterbach/Hessen

www.heike-frank-gestalttherapie.de