

Silke Heimes,
Künstlerische Therapien



Silke Heimes gibt einen knappen und doch umfassenden Überblick über die Künstlerischen Therapien und ihre jeweiligen Möglichkeiten und Wirkungen in der psychotherapeutischen Arbeit.

In Deutschland haben sich vor allem Kunst-, Gestaltungs-, Musik-, Tanz- und Dramatherapie etabliert. Besonders hervorzuheben ist das Kapitel zu den praxisorientierten Anwendungen, das in leicht nachvollziehbarer und übersichtlicher Form verschiedene Settings dokumentiert.

Dieser Titel ist auf verschiedenen e-Book-Plattformen (Amazon, Libreaka, Libri) auch als e-Pub-Version für mobile Lesegeräte verfügbar.

Die Zusatzmaterialien wurden vom Autor / der Autorin / den Autoren zur Verfügung gestellt und sind genau auf den Inhalt des Werkes abgestimmt.

Nutzung und Copyright

Die Nutzung der Materialien für eigene Studienzwecke ist kostenlos, das Copyright liegt bei den Autoren bzw. beim Verlag. Eine Weiterverbreitung gleich in welcher Form ist nur mit schriftlicher Genehmigung der utb GmbH Stuttgart gestattet.

Diese und viele weitere kostenlose Zusatzmaterialien finden Sie unter www.utb-shop.de

Kostenlose Tipps zum wissenschaftlichen Arbeiten für alle Fächer gibt's auf unserem Studi-Portal unter <http://studium.utb.de>

Malen und Schreiben (Praxis):

„Kritzeleien“: Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift und kritzeln drei bis fünf Minuten absichtslos auf dem Papier herum und erlauben sich, an nichts und alles zu denken, wie Sie es vielleicht bei einem Telefongespräch machen würden. Legen Sie den Stift beiseite, schließen für eine Minute die Augen, öffnen sie dann wieder, blicken auf das Blatt Papier mit den Kritzeleien und notieren alles, was Ihnen dazu einfällt. Vielleicht erkennen Sie in den Kritzeleien ein Bild, eine Landschaft oder ein Tier, oder Sie finden Kritzeleien einfach nur albern und unsinnig. Notieren Sie, was immer Ihnen zu den Kritzeleien in den Sinn kommt.

„Namenmalen“: Malen Sie Ihren Namen zunächst in großen Bewegungen in die Luft. Dann nehmen Sie ein Blatt Papier und malen Ihren Namen mit verschiedenen Stiften, Farben, in unterschiedlicher Größe und Schrift. Betrachten Sie die auf diese Weise entstandenen Namen und notieren, was für Gedanken und Gefühle Ihnen dazu in den Sinn kommen. Notieren Sie, was Sie beim Malen empfunden haben und welche Einstellung Sie zu Ihrem Namen haben.

Lesen-Malen-Schreiben „Weißes Nichts“: Lesen Sie das Gedicht, das im Anschluss an diese Anleitung abgedruckt ist, oder lassen es sich vorlesen. Lassen Sie es einen Augenblick auf sich wirken und malen ein Bild. Nehmen Sie sich Zeit, zu entscheiden, welches Papier und welche Farben Sie wählen. Sie haben 30 Minuten.

Weißes Nichts

blauer Grund

und Weiß

ein buntes Windrad

dreht sich

Weiß

das Nichts

Farben

verändern sich

Nichts

bringt sie zum Leuchten

das weiße Nichts

Nichts

ist unwichtig

alles ist *(Quelle unbekannt)*

Bleiben Sie ganz bei sich und lassen sich von dem Bild zu einem Text inspirieren. Gerne können Sie auch Worte oder Textteile in das Bild integrieren. Der Text kann alle sprachlichen Formen annehmen, die Sie kennen: Prosa, Lyrik, Dialog ... Sie haben 15 Minuten Zeit.

Bilddiktat: Gehen Sie zu zweit zusammen. Entscheiden Sie, wer von Ihnen zuerst diktiert und wer zuerst malt. Als Diktierender lassen Sie in Ihrem

Kopf ein möglichst konkretes Bild entstehen, mit Formen und Farben, Raumaufteilung und einer Idee, wie das Bild am Ende aussehen könnte. Der Malende entscheidet, mit welchen Mitteln (Buntstifte, Wasserfarben, Kreiden ...) er das Diktierte umsetzen will. Als Diktierender lassen Sie Ihrem Partner ausreichend Zeit, Ihre mentalen Bilder umzusetzen. Setzen Sie sich dabei so, dass Sie das Bild während des Entstehungsprozesses nicht sehen. Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit für diesen Prozess und sehen sich das Bild erst an, wenn die Zeit vorbei ist. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, Ihre Erfahrungen während der Übung zu notieren, sowohl der Diktierende als auch der Malende und weitere fünf Minuten, sich diese Texte vorzulesen oder sich alternativ darüber zu unterhalten. Dann wechseln Sie die Rollen und gehen genauso vor. 20 Minuten für das Bilddiktat, fünf Minuten für beide, um Ihre Erfahrungen zu notieren und noch einmal fünf Minuten, um diese auszutauschen.

Theater und Schreiben (Praxis):

Kopf-, Stand-, Deckenleuchte: Verteilen Sie sich im Raum und suchen sich einen Platz, der Ihnen für den Augenblick angenehm ist.

Kopfleuchte: Stellen Sie sich vor, Sie haben eine kleine Leuchte auf dem Kopf, deren Licht gerade so hell ist, dass sie Ihren Standort und Ihre Person beleuchtet. Alle anderen Personen im Raum und den Raum selbst nehmen Sie hingegen nicht wahr. Sie sind mit Ihrer Wahrnehmung nur bei sich. Was fühlen Sie? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Wie Ihr Stand? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Was beschäftigt Sie gerade?

Standleuchte: Als nächstes nehmen Sie Ihren unmittelbaren Nachbarn wahr. Sie sind mit Ihrer Wahrnehmung bei sich und zugleich bei Ihrem Nachbarn. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Nachbarn auf. Sie können dies durch Blicke, Gesten oder Worte machen. Bitte achten Sie darauf, leise zu sprechen, damit die anderen im Raum nicht gestört werden. Es reicht aber auch, wenn Sie durch Blicke und Gesten kommunizieren. Wie geht es Ihnen? Sind Sie noch in Kontakt mit sich? Was nehmen Sie vom Anderen wahr? Wie fühlen Sie sich in dieser Situation? Dann verabschieden Sie sich mit einer kleinen Geste oder einem Blick von Ihrem Nachbarn und kehren mit der Aufmerksamkeit wieder zu sich zurück.

Deckenleuchte: Als Letztes richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den ganzen Raum und alle Personen, die sich im Raum befinden. Bewegen Sie sich langsam durch den Raum, ohne zu reden. Nehmen Sie sich gegenseitig wahr und nehmen Rücksicht aufeinander. Sie können den anderen mit Blicken oder einem Kopfnicken signalisieren, dass Sie sie wahrnehmen. Zwischen- durch können Sie auch Innehalten und sich als Beobachter an den Rand stellen.

Zum Abschluss richten Sie noch einmal die Wahrnehmung auf sich und achten dabei auf mögliche Veränderungen im Hinblick auf den Beginn der Übung. Dann notieren Sie fünf Minuten lang, wie es Ihnen während der Übung ergangen ist und wie es Ihnen jetzt geht. Lassen Sie den Text fließen, ohne viel nachzudenken oder zu analysieren.

Die Königin lädt ein: Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich im Mittelalter. Die Königin des Hofes lädt ein. Sie bekommen per Los eine Rolle zugewiesen, wie z.B. Königin, König, Minister, Ratgeber, Königin-Mutter, Prinz, Prinzessin, Narr, Dienstmagd, Mundschenk, Bittsteller etc ... Dann werden Sie in Gruppen mit drei bis vier Personen in ihren Rollen eingeteilt und bekommen für die gesamte Gruppe einen bestimmten Kontext, wie etwa: ein peinlicher Faux Pas bei Tisch, Aufregung um einen Diebstahl, Eifersucht etc ... (Figuren und Kontexte im Anhang). Nun entwerfen Sie in Ihrer Gruppe, mit den dort anwesenden Personen in ihren jeweiligen Rollen verschiedene Szenen. Arbeiten Sie dabei vor allem dialogisch und probieren ein paar Sätze und Szenen aus. Dafür haben Sie 80 Minuten Zeit. Dann wählen Sie eine Sequenz von drei bis fünf Minuten, die Sie vor der Gruppe spielen wollen.

Rollenwichteln: Jeder Teilnehmer zieht einen Zettel, auf dem eine Rolle steht, mit einer Figur, die sich in einer Konfliktsituation befindet (Rollen und Konflikte im Anhang). Gehen Sie zu zweit zusammen und spielen sich Ihre Rollen wechselseitig vor. Stellen Sie dar, wie sie sich in der auf dem Zettel dargestellten Konfliktsituation verhalten würden (hier dürfen imaginäre Konfliktpartner ergänzt und/oder vom Gegenüber mitgespielt werden). Jeder Teilnehmer hat 15 Minuten Zeit zum Spielen. Nach jeder Darstellung stehen fünf Minuten Schreibzeit zur Verfügung, in der der Darsteller

schreibt, was die gespielte Rolle mit ihm zu tun haben könnte und der Zuschauer schreibt, was er am Spielenden wahrgenommen hat.

Spiegelübung: Gehen Sie zu zweit zusammen. Stellen Sie sich gegenüber und entscheiden, wer mit der Übung beginnt. Derjenige, der anfängt, macht Bewegungen, der andere spiegelt die Bewegungen. Nach fünf Minuten werden die Rollen gewechselt. Dann haben Sie jeweils fünf Minuten Zeit, einmal einen Text zu schreiben, wie Sie sich in der Rolle desjenigen gefühlt haben, der die Übungen vormacht, sowie in der Rolle desjenigen, der die Bewegungen spiegelt. Für beide Rollen haben Sie fünf Minuten Schreibzeit.

Musik und Schreiben (Praxis):

Texttanz. Nehmen Sie einen eigenen Text und setzen ihn in Bewegung um, in Rhythmus. Fragen, die Ihnen dabei ggf. helfen könnten, sind: Wenn der Text eine Linie im Raum wäre, welche wäre er? Wenn der Text einen Rhythmus hätte, welche Handbewegungen, Schritte oder Melodie würde ihn begleiten ... Testen Sie dabei verschiedene Geschwindigkeiten. Vielleicht kristallisieren sich im Tanz Wörter und Sätze heraus, die eine besondere Bedeutung haben, dann richten Sie den Tanz gezielt darauf aus. Die Improvisationszeit dauert fünf Minuten. Dann haben Sie drei Minuten, um Ihre Eindrücke zu notieren.

Klangtexte-Textklänge: Gehen Sie zu zweit zusammen und wählen einen eigenen Text aus oder ein paar Sätze. Improvisieren Sie Ihren Text und versuchen, ihn in unterschiedlichen Klangarten auszudrücken: laut, leise, schreiend, stakkato, flehend, fordernd ... Der Partner hört zunächst nur zu. Nach ungefähr drei Minuten oder wenn er den Impuls spürt, fängt er an, musikalisch zu reagieren. Der musikalische Dialog hat einen Zeitraum von 15 Minuten. Dann wechseln Sie die Rollen. Wenn Sie mögen, schreiben Sie im Anschluss einen Text, wie es Ihnen ergangen ist. Sie können den musikalischen Dialog aber auch wortlos ausklingen lassen.

Songschreiben: Überlegen Sie sich in groben Zügen, um was es in Ihrem Song gehen soll. Sie können auch einen Ihrer bereits vorhandenen Texte nehmen. Überlegen Sie sich als Erstes einen Titel, vielleicht einen, der sich als möglicher Refrain eignet. Denken Sie daran, dass Sie - wie beim Gedicht – alle Zeilen hinterher noch an ihren Platz rücken können. Sie müssen nicht den kompletten Text fertig haben, bevor Sie zu einem oder mehreren In-

strumenten greifen, um die Stimmung und den Rhythmus der Worte musikalisch zu testen. Das Lied muss nicht lang sein. Überlegen Sie sich, welche Botschaft und Stimmung Sie mit den Worten und Klängen zum Ausdruck bringen wollen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Versionen und lassen eine als vorläufig stehen. Notieren Sie sich dabei in Ansätzen, mit welchem Instrument und welcher Melodie Sie die Worte vertont haben, einfach so, dass es für Sie als Gedächtnisstütze hilfreich ist. Für die gesamte Übung haben Sie 45 Minuten Zeit.

Anhang

Die Königin lädt ein

20 Figuren:

1. Königin
2. König
3. Minister
4. Ratgeber
5. Königin-Mutter
6. Prinz
7. Prinzessin
8. Narr
9. Dienstmagd
10. Mundschenk
11. Bittsteller
12. Freund der Familie
13. Anwärter für die Prinzessin
14. Gärtner
15. Tante der Prinzessin
16. Hofarzt
17. Freund des Prinzen
18. Cousin des Königs
19. Lieferant
20. Dichter

Die Königin lädt ein

10 Kontexte:

1. Faux Pas bei Tisch
2. Aufregung um einen Diebstahl
3. Eifersucht
4. Geld verspielt
5. Tod der Königin
6. Krankheit des Königs
7. Hochzeit
8. Drohender Krieg
9. Hungersnot unter der Bevölkerung
10. Geburtstag

Rollenwichteln

20 Rollen + Konfliktsituation:

1. Arzt, der einem Patienten sagen muss, dass er Krebs hat
2. Ehefrau/Ehemann, die/der ihrem Partner einen Seitensprung gesteht
3. Kind, das den Eltern eine schlechten Note mitteilen muss
4. Arbeitgeber, der dem Chef sagen muss, dass er das Projekt nicht machen kann
5. Freund/Freundin, die/der den gemeinsam geplanten Urlaub absagt
6. Manager, der seiner Mitarbeitern sagen muss, dass die Firma pleite ist

7. Lehrer/in, die Eltern mitteilt, dass ihr Kind einen Mitschüler geschlagen hat
8. Freund/Freundin, die/der ihrem Partner mitteilt, dass sie/er den anderen verlassen wird
9. Kind, das dem Geschwisterkind sagen muss, dass es sein liebstes Spielzeug zerbrochen hat
10. Mutter/Vater, die/der ihrem Kind sagen muss, dass die Eltern sich trennen
11. Professor, der einem Studierenden sagen muss, dass er das Examen nicht bestanden hat
12. Banker, der eingestehen muss, dass er eine große Summe „in den Sand gesetzt“ hat
13. Tierarzt, der einem Hundehalter sagen muss, dass der Hund eingeschläfert werden muss
14. Kind, das seiner Mutter/seinem Vater gestehen muss, etwas im Laden gestohlen zu haben
15. Regisseur, der einem Schauspieler sagen muss, dass er die Rolle doch nicht bekommt
16. Psychotherapeut, der eine Zusammenarbeit mit einem Patienten kündigen muss
17. Vermieter, der eine Familie wegen Eigenbedarfs kündigen muss

18. Transporteur, der einem Künstler sagen muss, dass sein Bild kaputt gegangen ist
19. Pflegekraft, die einem älteren Menschen mitteilt, dass sie ihn nicht mehr pflegen kann
20. Arzt, der einem Profisportler mitteilen muss, dass er den Sport nicht mehr ausüben kann