

Ausdrucksmalen, Gestalttherapie und Psychotherapie als kreativer Prozess

Beim Ausdrucksmalen wie auch bei der Therapie unterscheidet man in Anlehnung an Erika Landau ("Kreatives Erleben", München 1984) **vier Phasen des kreativen Prozesses:**

1. Vorbereitungsphase
2. Inkubationsphase
3. Einsichts- oder Illuminationsphase
4. Verifikations- und Kommunikationsphase

Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase dient dem Suchen, dem Formulieren der Problemstellung und dem Sammeln von Material und Fakten. Es ist eine aktive Phase mit Fragen nach dem Wie und dem Was.

Beim Ausdrucksmalen ist es die Phase des „Spielens“, die Hingabe an das leere Blatt. Die Maltherapeutin stellt in dieser Phase den Raum und ihre Präsenz zur Verfügung.

Bei der Therapie geht es um die Formulierung des Problems durch Analyse der gesunden und problematischen Anteile, der unsichtbaren, manifesten und potentiellen Fähigkeiten des Klienten. Die sich in dieser Phase entwickelnde Beziehung ist ausschlaggebend für den Verlauf des gesamten kreativen therapeutischen Prozesses.

Inkubationsphase

Die Inkubationsphase steht unter der Fragestellung: „Was fange ich jetzt damit an?“

Es ist eine passive Phase, eine Wartezeit, in der man mehr im Unbewussten nach einer Lösung sucht. An dieser Stelle ist es oft sinnvoll, eine schöpferische Pause einzulegen, um die Entwicklung des Keimes zu ermöglichen. Mit einer Idee schwanger zu gehen, etwas auszubrüten, kann schwierig, quälend, niederdrückend sein und es können sich Spannungen und Frustrationen aufbauen, die schwer auszuhalten sind. Hier läuft man Gefahr, alles hinzuwerfen, aufzugeben, zu resignieren. Durchsteht man diese Phase nicht, müssen wir wieder von vorne anfangen. Die Gestalt kann nicht geschlossen werden.

Beim Ausdrucksmalen stellt sich der Malende mit seinem Mut der Aufforderung und dem „Eigenleben“ des Bildes – und entscheidet sich, so zu malen, wie dieses es angibt. Die Maltherapeutin unterstützt ihn darin und hilft, das Bild zu klären. Geduldig wie eine Hebamme begleitet sie den Prozess fördert ihn, ohne zu früh durch Aktivität einzugreifen

Bei der Therapie ist die Inkubationsphase eine Zeit, in der Gefühle, Assoziationen und Sinnzusammenhänge langsam heranreifen. Für den Klienten ist dies eine unsichere, unverständliche Zeit, in der er sich selbst nicht versteht. Seine Kommunikation ist nach innen

gerichtet. Eine schwierige Phase, die er durchstehen muss, damit der kreative Prozess stattfinden kann.

Einsichts- oder Illuminationsphase

Die Einsichts- oder Illuminationsphase kommt oft plötzlich: Ganz plötzlich erscheint eine Lösung, ein Aha- Erlebnis, das Heureka. Es ist ein Erkenntnisprozess, der oft mit starken Gefühlen einhergeht. Neues entsteht, Verknüpfungen, Verbindungen werden neu gestaltet.

An dieser Stelle wird die Zusammenarbeit von rechter und linker Hirnhälfte und Bauchhirn besonders deutlich.

Exkurs: Linke und rechte Hirnhälfte

Linke Hirnhälfte	Rechte Hirnhälfte
aktiv	verwundert
Kontrolle	spielerisch
sicher	Prozess
analytisch	simultan
sequentiell	räumliche Vorstellung
intellektuell	Intuition
Sprache	Gestalt

Beim Ausdrucksmalen geht es nun darum, über Kontakt zur Wandlung zu gelangen, indem man das Bild gestaltet. Mit Unterstützung der Maltherapeutin kann der Malende am Bild bleiben und sich mit dem konfrontieren, was das Bild erfordert. Die Maltherapeutin unterstützt mit „so viel Fürsorge wie nötig und gleichzeitig so wenig wie möglich“ - im geschützten Rahmen, ohne Wertung und Interpretation.

Bei der Therapie gilt es, die neuen Einsichten zu prüfen und zu verifizieren, in der individuellen, inneren Welt sowie in Umfeld. Klient und Therapeut werden hier zu Künstlern: Sie kreieren. Nach und nach kann der Klient neue Erfahrungen oder neue Beziehungen aufbauen und an der Realität erproben.

Verifikations- und Kommunikationsphase

In dieser Phase kommt der Zeitpunkt, nach außen zu gehen, sich zu zeigen, die Lösung vorzustellen, zu betrachten, zu testen und zu prüfen - und gegebenenfalls zu überdenken.

Beim Ausdrucksmalen betrachten Malende und Therapeut das Bild nun abschließend. Sofern das Malen in der Gruppe stattfindet, wird das Bild der Gruppe vorgestellt. In jedem Fall ohne Wertung und Interpretation, jedoch mit der Möglichkeit zu schauen, was es mit dem Einzelnen zu tun hat und wie er das Entdeckte in sein Leben integrieren kann.

Bei der Therapie stellen wir uns der Frage: Passt das Erlebte und Erkannte in den subjektiven Bezugsrahmen? Hier kann es Rückschläge, Fehlschläge aber auch neue Versuche geben, wie bei jeder anderen Arbeit auch.

Wiederholung der 4 Phasen

Diese vier Phasen wiederholen sich spiralförmig, wenn sie integrierend stattfinden. Doch jedes Mal wird es auf einer anderen Ebene sein.

Zusammenhänge: Malen - kreativer Prozess - therapeutischer Prozess

Folgende Tabelle zeigt am Beispiel der Gestalttherapie eine Übersicht über die Zusammenhänge von Malen, kreativem Prozess und therapeutischem Prozess.

Kreativer Prozess	Gestaltprozess	Bild	Malende	Therapeutin
Vorbereitungsphase	Reiz	leeres Blatt	Malen wollen (etwas für sich tun)	Setting
	Awareness	Führung	Hingabe (Spielen)	Begleitung (Präsenz)
Inkubationsphase	Mobilisierung der Energie	Aufforderung	Mut	Unterstützung
	Aktion	Entgegnung (Eigenleben) Gestaltung	Entscheidung zu malen	Klären "Was siehst du?"
	Kontakt	Neuerung	Kontakt	Am Bild bleiben!
Einsichtsphase	Sättigung	Wandlung	Wandlung	Fürsorge (geschützter Raum)
Kommunikationsphase	Rückzug	Titel/Thema	abschließende Betrachtung	

In einer poetischen Sprache kann man dies auch so beschreiben:
Kreativität ist Wandlung und Transformation wie bei einem Schmetterling.

Wandlung des Schmetterlings	Wandlung in der Kreativität
Ei	Eine Idee ist geboren, aber noch nicht Realität.
Larve	Die Idee beginnt Wirklichkeit zu werden; bekommt Zeit, sich zu entwickeln. Entscheidung loszugehen.
Kokon	Nach innen gehen, weitere Entwicklung zulassen,
Geburt des Schmetterlings	Bereitschaft, Farbe zu bekennen. Freude, Deine Schöpfung, die Vollendung des Werkes mit anderen zu teilen (Marktplatz).

Vor diesem Hintergrund kann Therapie gesehen werden als die Arbeit an Blockierungen der Kreativität. Eine Zusammenstellung häufiger Blockierungen zeigt folgende Tabelle nach Joseph Zinker („Gestalttherapie als kreativer Prozess“, Paderborn 1990):

Blockierung durch ...	Daraus resultierende Verhaltensweisen
Angst vor Misserfolg	Zurückweichen, kein Risiko eingehen, sich mit wenig zufrieden geben.
Angst, beim Experimentieren lächerlich oder albern zu sein	Widerstreben, zu spielen - Verhalten ist nüchtern und ernst.
Geringes Selbstbewusstsein	Übersehen der Hilfsmittel aus eigener Stärke, Umwelt, Ressourcen.
Sicherheitsbedürfnis	Starre Reaktionen, rigides Problemlösen, kein Überprüfen, Beharren.
Frustrationsvermeidung	Schnelles Aufgeben - Vermeiden der Mühen, die mit Veränderungen einhergehen können.
Respekt vor Vergangenen	Am Gewohnten hängen - Tendenz sich anzupassen, wo es nicht nötig und sinnvoll ist.
Verarmte Phantasie	Misstrauen, Ignorieren, Abwerten, Überbewerten, Ablehnen von "So tun als ob...", Was wäre wenn..."
Angst vor dem Unbekannten	Die Zukunft kennen wollen, bevor man weitergeht.
Übersteigertes Bedürfnis nach Ausgewogenheit	Bedürfnis nach Ordnung, Symmetrie, Harmonie – unfähig, das Gegenteil zu tolerieren.
Abneigung, seine Kraft zu spüren	Angst, aggressiv und drängend zu scheinen – unschlüssig, für die eigene Überzeugung zu stehen - unfähig, sich Gehör zu verschaffen.
Widerstand, den Dingen ihren Lauf zu lassen	Angestrebter Versuch, Lösungen durchzudrücken - Inkubationszeit nicht abwarten und geschehen lassen - mangelndes Vertrauen
Verarmtes Gefühlsleben	Nicht-Anerkennen der motivierenden Kraft der Gefühle - Energieverbrauch ,um Gefühle zurückzuhalten.
Fehlende Integration von Yin und Yang	Polaritäten werden nicht integriert.
Sensorische Stumpfheit	Gebrauch von Sinnesfunktionen eingeschränkt oder nicht benutzt. Wenig Möglichkeit zur Exploration, geringe Sensitivität (verbal, abstrakt), keine Aufnahme von Körperlichkeit.