

# Kunst als Behandlungsoption

## Teil 3: Fachrichtung Intermediale Therapie

### Viele Anfänge und eine Linie

**Intermediale Therapie setzt die Sprachen der verschiedenen Künste ein. Vielfältige Wahrnehmungen öffnen eine Vielfalt von Ressourcen und Lösungsansätzen. Durch die Technik der «Dezentrierung», weg von bekannten, alltagssprachlich geprägten Problem- und Fragestellungen in einen freien Gestaltungsraum, wird die innere Vorstellungskraft zur Lösungsfindung genutzt. Zentraler Bestandteil dieser Fachrichtung ist das Angebot verschiedener künstlerischer Medien sowie deren Kombination und Verknüpfung.**

Innerhalb einer «Dezentrierung» können in der intermedialen Kunsttherapie verschiedene künstlerische Medien (Farbe, Plastillierton, Musik, Bewegung, Poesie etc.) verwendet werden. Man spricht dann von einem intermedialen Transfer. Der Prozess kann damit eine Vertiefung bekommen. Sprache wird als wichtiges Mittel sowohl in der Poesie als auch im Verbalisieren und Reflektieren der Prozesse eingesetzt. Kennzeichnend für die therapeutische Arbeit ist die Niederschwelligkeit der Angebote: Die zur Verfügung gestellten Mittel und Medien sollen zum einfachen Gestalten einladen. Im folgenden Patientenbeispiel werden einige Wirkfaktoren und Interventionsmöglichkeiten der Intermedialen Kunsttherapie bei posttraumatischer Belastungsstörung dargestellt.

#### Warum begann die Patientin mit der Therapie?

Infolge einer Vergewaltigung in jungen Jahren und einer Retraumatisierung vor fünf Jahren leidet die 38 Jahre alte Patientin unter starken Dissoziationen. Sie wünschte sich eine Therapieform, die nicht nur über die Sprache arbeitet, und kam vor zwei Jahren aus eigener Initiative in meine Praxis. Ich arbeite körperzentriert. Das heisst, alle Interventionen, sei es das Angebot von Lehm, von Farbe und Papier, von Gegenständen, die im Raum angeordnet werden können, oder von Bewegungsimpulsen werden aus meinen Beobachtungen der Körpersprache heraus formuliert.

#### Eva Bischofberger

Körper-Tanz-Kunsttherapeutin  
Klosbachstrasse 55  
8032 Zürich  
E-Mail: eva.bischofberger@sunrise.ch  
Internet: www.koerper-tanz-poesis.ch



#### Wie verläuft eine konkrete Therapiesitzung?

Schon beim Eintreten in den Raum fallen die hochgezogenen Schultern der Patientin auf. Sie äussert: «Es war schwierig zu kommen, es geht nicht gut.»

Die Patientin sitzt mit eng an den Körper gepressten Armen auf dem Stuhl, den ganzen

Oberkörper mit hohem Tonus, den Kopf leicht abgedreht. Sie schaut mich nur flüchtig von der Seite her an und schaut wieder weg. Ein Bauchgeräusch aus ihrem Körper lässt sie vom Stuhl hochschnellen. Mit einer kurzen Äusserung, die ihrem Ekel diesen Geräuschen gegenüber Ausdruck verleiht, setzt sie sich gleich wieder in noch verkrampfterer Art und Weise auf die Ecke des Stuhls.

*«Ich sehe, dass es gerade sehr schwierig ist für Sie. Gibt es einen Ort im Raum, der sicherer wäre als hier auf dem Stuhl?»*

Die Patientin bejaht und setzt sich auf den Boden, den Rücken an die Wand gelehnt.

An diesem Ort sass sie schon in einer früheren Stunde: den Rücken an der Wand, die Beine angezogen. In der Situation damals mit einem schützenden Kissen vor dem Bauch. Dass sie sich wieder an diesen Ort setzte, freute mich. Sie baute auf der Arbeit dieser früheren Stunde auf und zeigte mir damit, dass sie sich auf eine gemeinsame Arbeit einlassen will. Was es sein würde, war an dieser Stelle noch offen.

Die Sicherheit im Rücken mit der Berührung an der Wand war ein Anfang. Als sie kinästhetisch eine gute Lösung gefunden hatte, wollte ich das auch in den anderen Wahrnehmungsmodi verankern.

*«Könnten Sie dem Raum eine Grösse mit Tüchern oder Papier geben?»*

Die Patientin wählt Packpapier und schneidet zwei Bahnen ab, die jetzt wie ein Teppich das Ausmass des Raumes sichtbar machen. Sie setzt sich darauf. Der Spalt zwischen den beiden Papierbahnen stört sie, und sie fragt nach Klebeband, um ihn damit zu schliessen. Sie wird jetzt aktiv für ihre Sache. Sie handelt und kreiert etwas «Stimmigeres» für sich. Grundsätzlich unterstützt das künstlerische Tun jenen Anteil im Menschen, der seine eigene Ästhetik sucht. Etwas soll

stimmig, in Übereinstimmung mit dem eigenen Gefühl der Stimmigkeit kommen. Das Eigene kommt in diesen kleinen Momenten zum Zug und wird sich nach und nach zu einer Gewissheit aufbauen, selbst etwas bewirken zu können, selbst der Wegweiser zu sein und den Weg hinaus zu finden aus dem Loch, aus dem es im Moment keinen Weg zu geben scheint. Nun sitzt sie auf «ihrem» Territorium.

*«Wo soll ich sitzen?», frage ich sie.*

Heute muss ich nicht wie in den ersten Monaten der Therapie ganz nah neben ihr sitzen und alles mit ihr zusammen machen, sondern sie setzt mich ausserhalb ihres Territoriums, seitlich rechts von ihr. Wir sitzen da. Es ist ruhig. Zeit zum Nachspüren.

Jetzt ist es ihr zu kalt, und sie braucht eine Woldecke, die auf das Papier gelegt wird.

Da sitzt sie jetzt, sich an die Wand pressend mit abgewendetem Gesicht, flach atmend.

Da mir ihre Atmung auffällt, konzentriere ich mich auf meinen Atem und bin einfach da.

*«Auf dem Fenstersims liegen die kleinen Tonstückchen, die Anfänge, die Sie vor einiger Zeit geformt haben. Können Sie die Arme hochstrecken und sie holen?»*

Ich bitte sie absichtlich, die Tonformen selbst zu holen. Das gibt Gelegenheit, aus der Erstarrung heraus eine ganz gewöhnliche, notwendige Bewegung zu machen. Sie streckt einen Arm, steht dann aber lieber auf und holt die Objekte zu sich auf den Boden.

Diese kleinen Tonarbeiten entstanden vor zwei Monaten, als sie «nicht mehr weiter» wusste. Ich gab ihr damals ein baumnussgrosses Stück Ton und insistierte, dass sie mit der wenigen Kraft ihrer Finger ein Zeichen hineindrücke. Ein kleiner Anfang, und das sei genug. So entstanden über zehn kleine «Anfänge», wie ich sie nannte.

*«Haben diese Anfänge einen Platz hier auf dem Papierfeld?»*

Sie legt die Tonklümpchen im Halbkreis vor sich hin. Dann korrigiert sie deren Lage.

Wieder ein Ordnen nach ihrem inneren Gefühl der Stimmigkeit. Die Art, wie sie die Klümpchen berührt, wird langsamer, besonnener, und ich sehe, dass der innere Prozess der Ordnungsfindung sich intensiviert. Es passiert ein Prozess der Gesundung im Sinne von «die richtige innere Ordnung finden». Jetzt verlegt sie die Tonklümpchen von der Woldecke hinunter auf das Packpapier. Die Hände agieren in tastender Art. Ich bin ganz ruhig, schaue zu und gebe die nötige Zeit.

*«Vielleicht geht es weiter mit den Stiften?»*

Ich lege einen Grafitstift neben sie. Sie kann die Intervention annehmen oder verwerfen. Sie nimmt den Grafit und zieht einen Strich vom weitest entfernten Tonklümpchen über das Papier ganz nach vorn. Dabei muss sie sich vorneigen. Jetzt



Abbildung 1: Der sichere Ort mit den kleinen Anfängen aus einer früheren Stunde

zieht sie eine Linie vom Rand der Woldecke her schlängelnd um die Tonklümpchenreihe herum.

Ich sehe die Bewegung. Sie ist fließend, innerlich. Der Oberkörper neigt sich nach vorn, die Hand kommt nach und kommt wieder zurück. Was für ein Unterschied zur Bewegung am Anfang der Stunde! Ich sehe und verstehe diese Bewegungsqualität als Lösung der inneren Immobilität. Es ist die Qualität von Bewegung, die diese Frau zur selbstbestimmten Beendigung ihrer inneren Erstarrung führen wird – heraus aus dem Klammergriff des Traumas. Sie stoppt.

Sich zu erlauben, in dieser Ebene des Werdens zu verweilen, sich ihr hinzugeben – einer Neugierde ähnlich die Sinne zu öffnen und dem inneren Prozess gegenüber eine positive Haltung einzunehmen, das steht jetzt auf Messers Schneide.



Abbildung 2: Mäandrierende Linien – lösende Linien

Wird sie den Schritt annehmen können? Wird sie ihn verneinen? Meine Intervention ist wie ein Vorspringen, um zu verhindern, dass ihre gewohnte Selbstabwertung zuschlägt:

«Wiederholen Sie das», ermuntere ich sie, «wiederholen Sie das! Bleiben Sie dran!»

Zögernd zieht sie die Linien nach, zweimal, dreimal. Ich beginne mit leisen Worten eine Art Unterstützung fürs Dranbleiben zu geben:

«Wie ein Fließendes, wie Wasser, das sich den Weg sucht, mäandierend, suchend, wie Tropfen, die sich den Weg durch die Erde suchen, – immer wieder ...»

Ihre Bewegungen und meine Worte wirken zusammen wie ein Tanz mit Musik. Das sind die besonderen Momente in einer Sitzung: wenn Heilung beginnt. Es ist ein Zusammenfließen von Getrenntem. Hier fließt ihre Bewegung mit dem Atemfluss zusammen, und gleichzeitig fließen ihre Bewegungen mit dem Singsang meiner Worte zusammen. Sie ist jetzt nicht allein. Ihr Tun verbindet sich mit den Worten und die Findende mit der Unterstützenden. Die Atmosphäre ändert sich im Raum. Wo vorher Misstrauen, ängstliche Blicke, anhaltender Atem war, ist jetzt zarter Fluss in der Bewegung, Frieden und Sorgfalt.

Ich sehe, wie sich ihr Körper durch das Vorbeugen und Zurückbeugen entspannt, sehe, wie ihre Atmung als Konsequenz davon ruhig und rhythmisch wird. Mit den leisen Worten versuche ich, diesem Tanz die besten Umstände zu geben, damit er lange dauern möge. Denn gerade jetzt windet sich der Körper aus seiner Enge, seiner Gefangenschaft

heraus mit fließendem Atem. Gerade jetzt erlebt sie ein Zeitfenster «frei von ...». Sie stoppt. Eine Weile ist es ruhig.

«Spüren Sie eine Veränderung beim Atmen?»

Erstaunt schaut sie mich an. Unsere Stunde neigt sich dem Ende zu.

«Jetzt haben Sie Ihre eigene Medizin gefunden: eine wellende Linie zeichnen, die von ihnen hinaus nach vorne führt, immer wieder. Vielleicht machen sie das in die Luft, gross oder klein, wann immer Sie daran denken. Ihre Atmung wird mitmachen.»

### **Wie kann es weitergehen?**

So wurde eine gezeichnete Wellenlinie ein Übergang von der Dissoziation zu einem körperlich-natürlichen Zusammenspiel. Und aus diesem Zusammenspiel kann sich, wie der Traumaspesialist Peter Levine sagte, «ein Mechanismus der selbstbestimmten Beendigung der Immobilität allmählich bilden – bis er greift.»

In den nächsten Stunden werden wir dieses Thema aufnehmen, sei es als Bewegung im Raum oder auf Papier. Die Form des Einrollens und Ausrollens als Linie oder als Bewegung im Raum wird uns auf die Fährte bringen zur freien Bewegung und damit zur Rückeroberung einer gelebten fraulichen Körperlichkeit. Jeder Schritt näher zur inneren Souveränität ist zugleich eine Eroberung von neuer Lebensqualität. Der Weg ist das Ziel. **X**

#### **Literatur:**

Peter A. Levine, Sprache ohne Worte, Kösel Verlag 2010.