

Lösungsorientiertes Malen (LOM) nach Bettina Egger und Jörg Merz gemischt mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über Spiegelneuronen

Vortrag in der Bundeswehrfachschule
Berlin - Kladow, Praktikum Juni 2012



Lösungsorientiertes Malen (LOM) nach Bettina Egger und Jörg Merz gemischt mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über Spiegelneuronen

Untersuchungen haben gezeigt, dass nur zehn Prozent dessen, was im Hirn abläuft, verbale Prozesse sind, der Rest sind Bilder. Wenn wir diese Bilder verändern, verändern sich die Prozesse in unserem Hirn. Immer noch schleppen wir Bilder mit uns herum, die uns belasten, die uns als unterlegen, gedemütigt oder schwach zeigen. Völlig unnötig schämen wir uns für unser So-Sein. Oft sind das Bilder, die noch aus der Kindheit stammen, oft können es auch Bilder sein, die aus unserer Hilflosigkeit resultieren. Anstatt diese Bilder durch vergangenheitsbezogene Psychotherapie erneut zu beleben, ersetzen wir sie im „Lösungsorientierten Malen“ durch Bilder, die unserem aktuellen Zustand entsprechen.

Malen als Prozess der Selbsterfahrung und Selbstfindung zu verstehen, statt Bildinhalte unter entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten zu interpretieren und einzuordnen. Interpretationen führen in der Regel zur Bestätigung und Festigung der aktuellen Hirnstruktur.

Interpretationen sind Vermutungen und Ideen, und werden mit dem bereits Erlebten und Gewussten abgeglichen. Neues kann so nicht aufgenommen werden.

BILDER - nicht Symbole, nicht Illustrationen von Gedanken und nicht Interpretationen.

Zuerst schildere ich, was LOM nach B.E. Und J.Merz. allgemein bedeutet, bevor ich zur paar interessante Beispiele übergehe.

LOM ist:

- ein therapeutisches Verfahren zur Behandlung von: Angst- und Panikattacken, extreme Wutanfällen / Schmerzzuständen für die keine organisches Korrelat gefunde wurde / Traumata (Gewalt, Unfälle, sexueller Missbrauch) / übermäßige Trauer / Essstörungen
- eine Lösungshilfe bei Beziehungskonflikten mit Eltern / Kindern / Geschwistern / PartnerInnen / FreundInnen / ArbeitskollegInnen
- eine Unterstützung beim Erarbeiten neuer Fähigkeiten / Stärkung für öffentliche Auftritt höhere Konzentration / höhere Belastbarkeit / bessere Lernfähigkeit.
- eine Methode zum Aufschlüsseln von Träumen. Durch Träumen können so vergangen Traumata der Verarbeitung zugänglich gemacht werden.
- eine Hilfe beim Treffen von Entscheidungen

Lösungsorientiertes Malen ist ein bildnerisches Verfahren, das sich in Malateliers einsetzen lässt, wie in Coachings, in Schulzimmern und in therapeutischen Praxen. Es ist gleichermassen für Gruppen wie für Einzelne geeignet.

Was ist ein Trauma?

In einem Interview wurde Alfred Hitchcock gefragt, welches sein erster grosser Schreck gewesen sei. Er antwortete: „Ich war noch ein Baby, da machte meine Mutter ... bbhuhhh.“

Wenn wir heftig erschrecken, zieht sich unser psychisch-physisches System zusammen um sich zu schützen, um zu überleben. Das vegetative Nervensystem übernimmt: wir können flüchten, angreifen oder uns tot stellen. Wenn der Schreck vorbei ist, löst sich der Spuk wieder auf und das normale Leben geht weiter, es entsteht kein Trauma. Wenn sich allerdings diese normale Schreckreaktion nach etwa sechs Monaten noch nicht wieder gelöst hat, wenn das Ereignis auch noch nach langer Zeit eine unangenehme Auswirkung auf den Menschen hat, die Erstarrung chronisch wird und innere Schreckbilder immer wieder auftauchen, sprechen wir von einem Trauma.

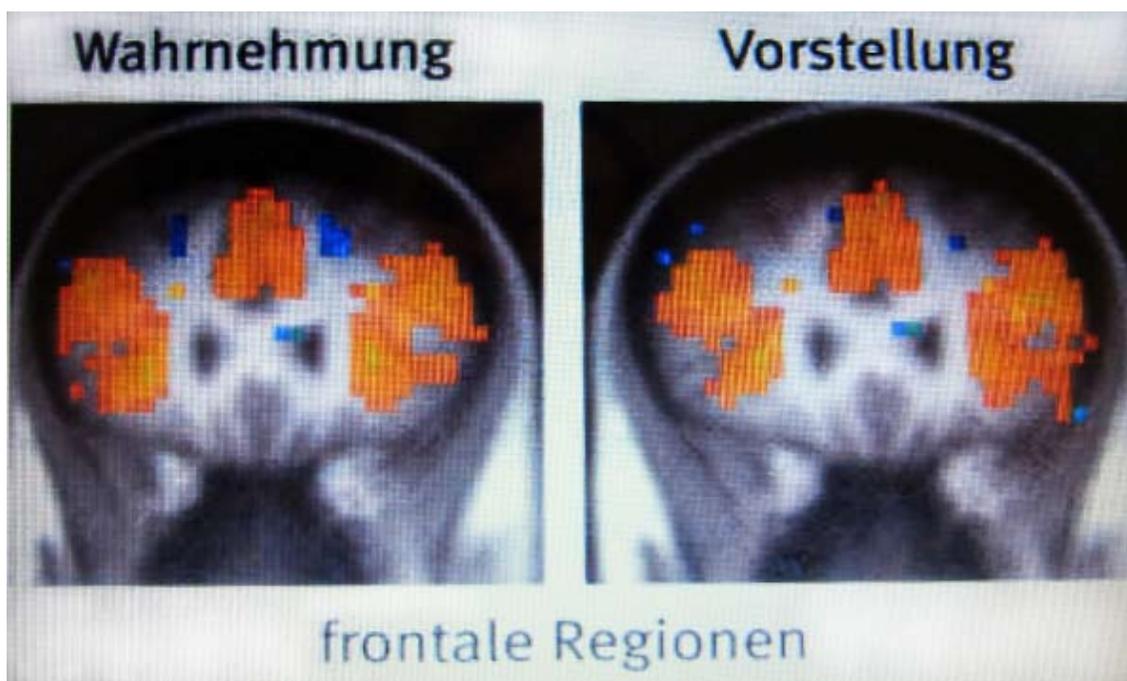
Damit wir besser verstehen können, warum die auf diese Art und Weise gemalten Bilder regulierend wirken, müssen wir uns etwas mit dem Gehirn beschäftigen.

Dabei sind folgende Punkte wichtig:

1. Das Gehirn ist ein Bilder erzeugendes Organ

Der Neurobiologe Gerald Hüther hat sich mit der Macht innerer Bilder in unserer Gehirn auseinandergesetzt. Für ihn ist das Gehirn ein Bilder erzeugendes Organ. Erinnerung ist Bild. Zwar werden Erinnerungen ebenfalls durch unsere Sinne, Körperempfindungen, Gerüche oder Töne ausgelöst, aber erst wenn wir ein Bild der Situation oder der Person sehen, haben wir das Gefühl uns zu erinnern.

2. Das Gehirn kann nicht zwischen Wahrnehmung und Vorstellung unterscheiden.



Ob Sie mir die Hand geben, oder ob ich mir vorstelle, dass Sie mir die Hand geben, ist für das Gehirn fast unerheblich.

Ein Forscher Namens Rizzolatti hat in den neunziger Jahren entdeckt, dass s.g. Spiegelneurone erzeugen dieselben Gehirnwellen ganz gleich ob wir tatsächlich etwas tun oder ob wir uns nur vorstellen Etwas zu tun.

Der Streit um die Spiegelneuronen beginnt mit einer Erdnuss.

Im Jahre 1996 wollen die italienischen Neurologen untersuchen, wie das Gehirn eines Affen arbeitet, wenn das Tier nach Futter greift. Dabei stellen sie zu ihrer Überraschung fest: Bestimmte Nervenzellen (Neuronen) im Affenhirn feuern nicht nur, wenn das Tier selbst mit seiner Hand nach einer Erdnuss greift – sondern auch, wenn der Makake nur dabei zusieht, wie ein anderes Tier oder einer der Forscher die Hand nach der Nuss ausstreckt. Die Zellen »spiegeln« also die Bewegung eines Gegenübers wider.

Heute sagen manche Forscher, dass:

„die Spiegelneuronen für die Psychologie das sein werden, was die DNA für die Biologie war“.

Alles was wir in der Vergangenheit aufgrund von Erfahrungen mit unseren Mitmenschen erlebt haben ist in ihnen gespeichert. Wir lachen, gähnen, weinen und leiden miteinander - und das ganz automatisch.

Wie können wir so intuitiv mitfühlen und verstehen, was in anderen Menschen vorgeht? Die Neurobiologie legt nahe, dass Empathie weit mehr ist als nur ein erlerntes soziales Verhalten. Die Erklärung für die sozialen Fähigkeiten des Menschen könnte in den Spiegelneuronen liegen, einem weit verzweigten System von speziellen Nervenzellen in unserem Gehirn.

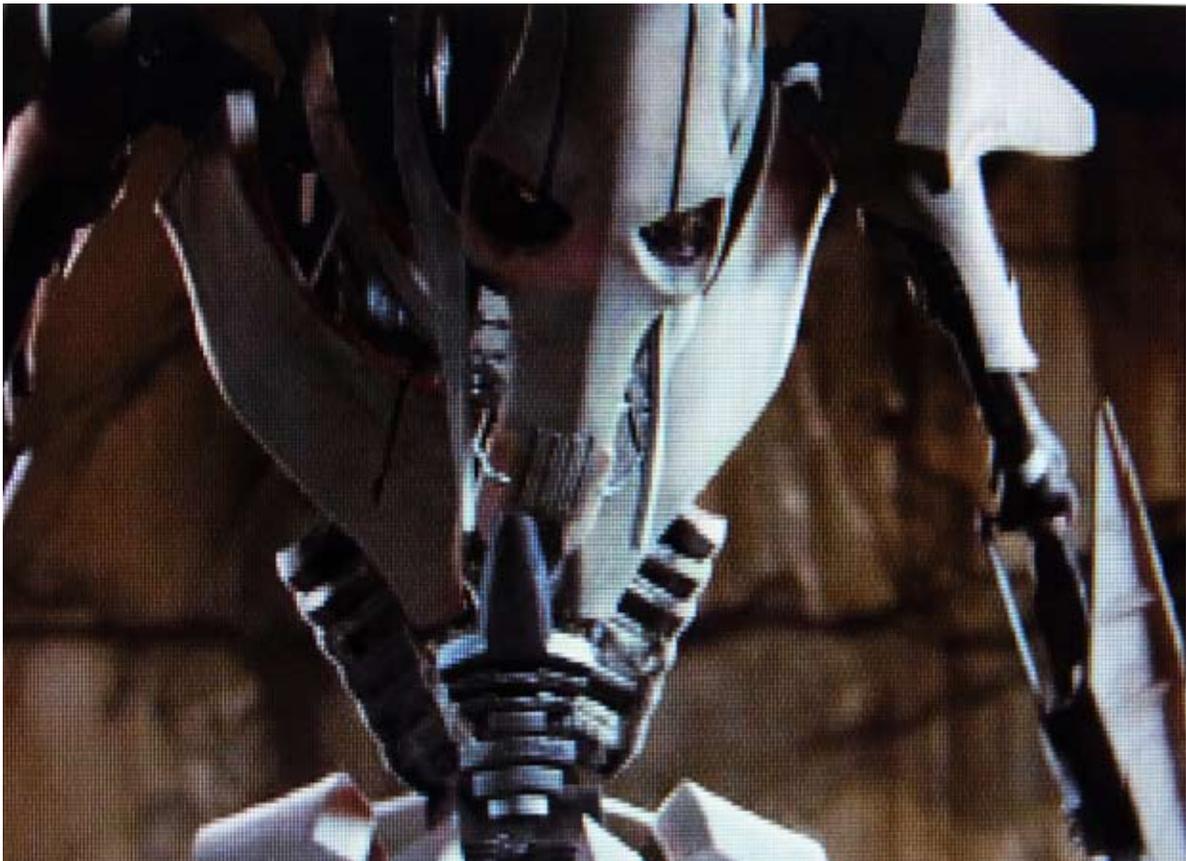
Das Besondere an diesen Zellen: Sie sind eine Art soziales Resonanzsystem. Sie werden durch das Beobachten der Mimik und Gestik anderer Menschen aktiviert und rufen spiegelbildlich die Gefühle oder Körperzustände des anderen in uns wach - so, als wären es unsere eigenen. Ob wir Gefühle bei anderen nur beobachten, oder sie selbst fühlen, ist für Spiegelneurone dabei offenbar ein und dasselbe.

Gefühle sind dadurch sozusagen ansteckend: Egal ob jemand uns anlächelt, oder wir beobachten, wie sich jemand beim Kochen in den Finger schneidet - wir können gar nicht anders, als mitzufühlen.

Alle Erfahrungen und Eindrücke, die wir im Laufe unseres Lebens haben, werden vom Gehirn auch in biologische Signale verwandelt, die zu neuen Nervenverschaltungen im Gehirn führen und Einfluss auf den gesamten Körper haben. Durch die Spiegelneurone könnten sogar die Erfahrungen anderer Menschen solche Effekte haben, denn das Gehirn unterscheidet kaum zwischen unseren eigenen Erfahrungen und Vorstellungen oder Beobachtungen. Aus diesem Grund sind einige Forscher der Ansicht, dass das Ansehen gewalttätiger Filme oder das Spielen von Computerspielen vielleicht größeren Einfluss auf Geist und Körper haben könnte, als wir derzeit denken.

„Lächle und die Welt lächelt zurück“. Das ist ein Sprichwort, dessen Wahrheit die Neurologen inzwischen bewiesen haben.

Frage: welsches Bild herforruft stärkere Emotionen?

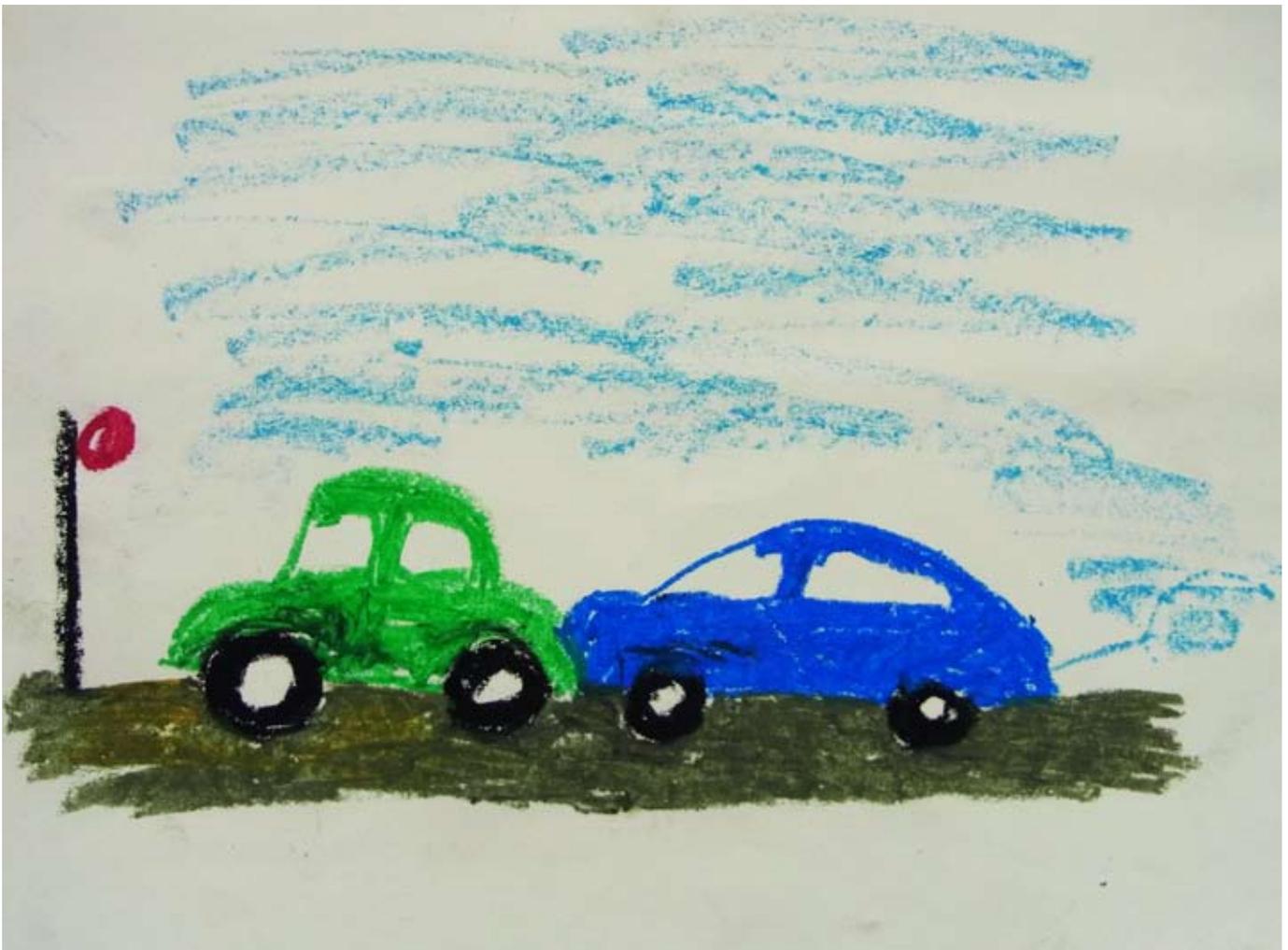


Es gibt also einen wesentlichen Unterschied zwischen einem Bild, wie es vom Hirn mittels der Augen der Betrachter gesehen wird und einer Illustration, quasi aus den Augen eines Reporters.

Übersetzt auf das Malen von Traumata ist dieser Perspektivenwechsel von großer Bedeutung.

Natürlich ist es nicht leicht die wirkliche Sicht aus den Augen der Betroffenen zu malen. Instinktiv wehrt man sich auch dagegen, denn wir haben Angst das alles wieder zu fühlen und zu spüren. Daher muss man sich langsam an das Bild herantasten:

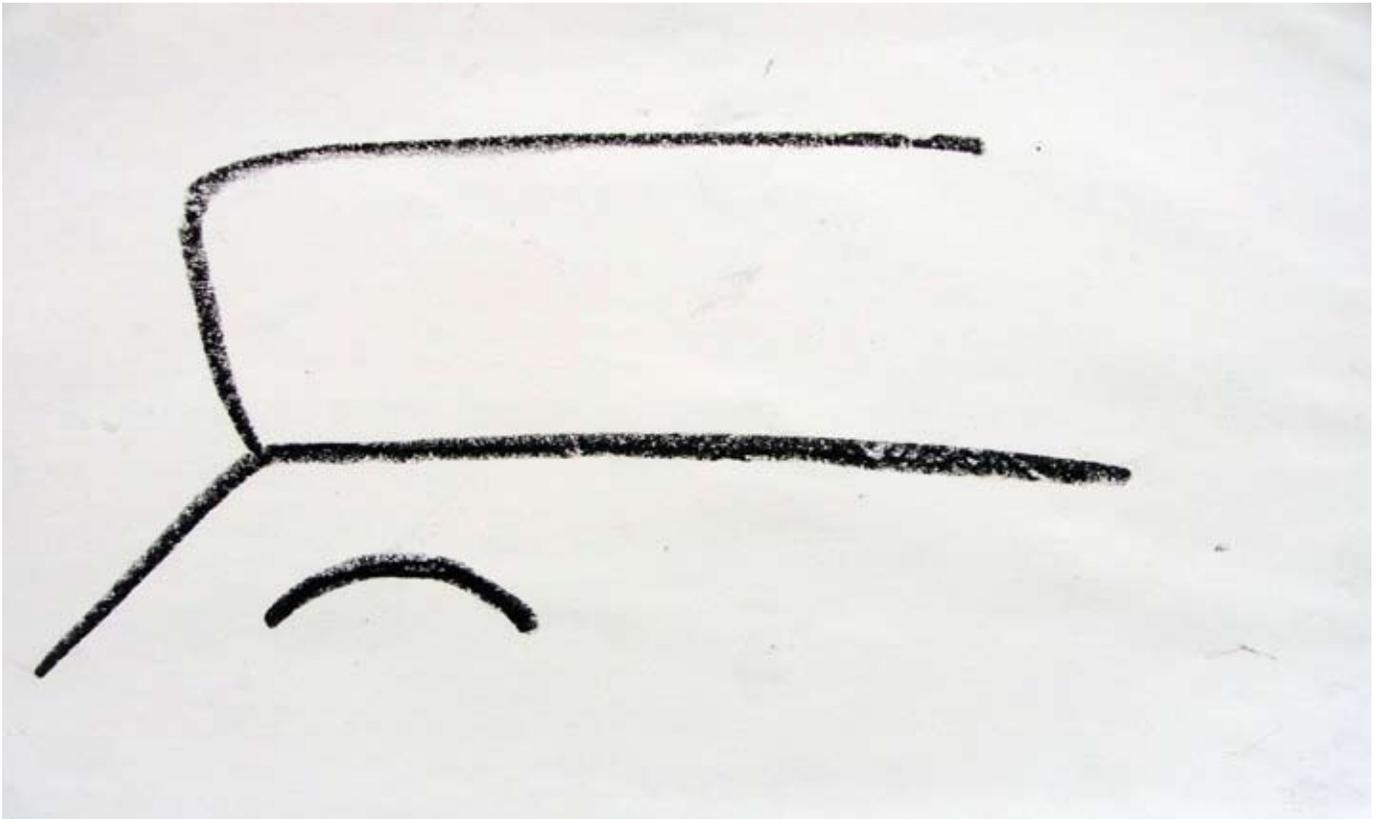
Üblicherweise wird ein Autounfall, wenn er malend bearbeitet wird so gemalt:



Tatsächlich hat das Gehirn aber das so nicht gesehen.

Was sah Berta wirklich, gerade bevor es geknallt hat? Die Stangen der Windschutzscheibe.

Der erste Versuch zeigt deutlich noch die Bemühung, das Ganze etwas zu distanzieren:



Erst in dem 2 Versuch gelang die genaue Perspektive



Manchmal ist das Bild auch nicht mehr wirklich im Bewusstsein, trotzdem hat es das Gehirn gespeichert und die Hand ist fähig, das Bild zu malen. So wusste Bertha überhaupt nicht mehr, wie alles geschehen war. Erst nach hartnäckigem Nachfragen erinnerte sie sich, dass sie vor dem Knall bei ihrem Autounfall das Armaturenbrett gesehen hatte:



Aber was war oben? Plötzlich kam ihr in den Sinn, dass es so „Winkel“ hatte. Sie wusste am Anfang nicht, was der „Winkel“ bedeutet. Erst bei malen ist Sie klar geworden: Es entstanden die Scheibenwischer! Bertha erinnerte sich nun, dass es geregnet hat und sie in einer Unterführung die Scheibenwischer nicht abgestellt hatte.



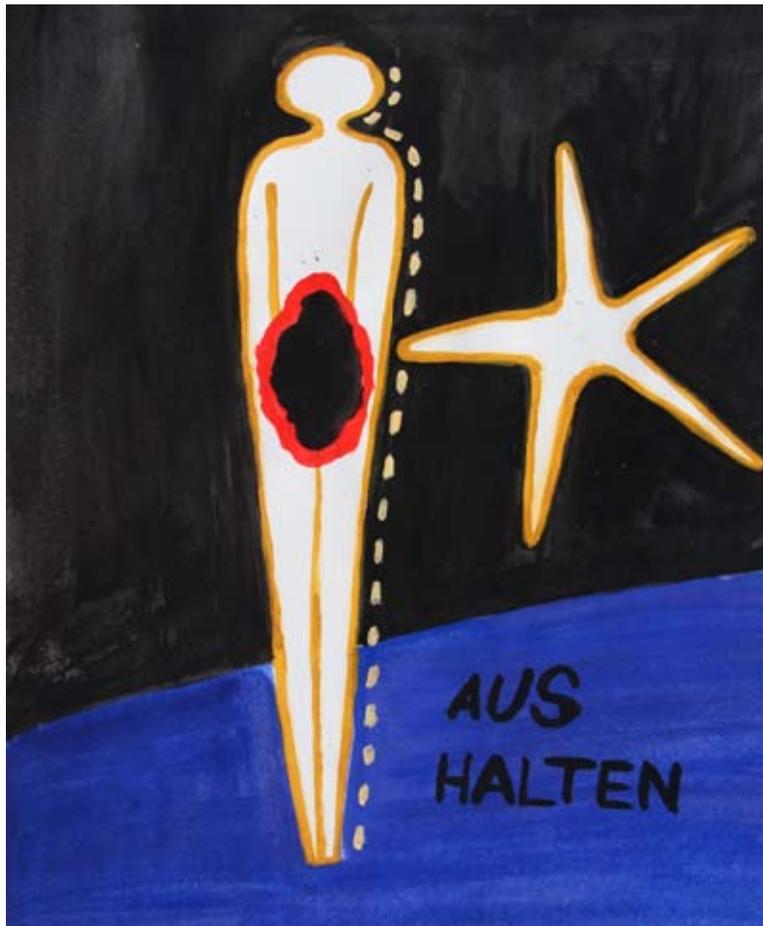
Der Winkel wurde deutlich und wie von selbst konnte das fehlbare Auto an den richtigen Ort gesetzt werden. Der eine Scheinwerfer war der eigentliche Fokus und Moment des Schreckens, als sie diesen auf diese Weise gesehen hat wusste sie, „jetzt knallts!“ Es gab kein Ausweichen. Der Winkel wurde deutlich und wie von selbst konnte das fehlbare Auto an den richtigen Ort gesetzt werden.

Hüther zeigt, dass traumatische Erlebnisse innere Bilder schaffen, welche weitere Erinnerungsbilder wachrufen, die mit älteren, ähnlichen Bildern eng verknüpft und deshalb nun entsprechend leicht aktivierbar sind. So erweitert sich das Traumabild durch frühere traumatische Bilder, die in Form bestimmter synaptischer Verschaltungsmuster abgespeichert sind. Diese Bilder können dann selbst wieder zur Vorlage für eigene Handlungen werden. Auf diese Weise kann bisweilen die Grenze zwischen Vorstellung und Wirklichkeit letztlich ganz verschwimmen. Das neu zusammengesetzte innere Bild ist dann aber so lebendig, dass es das Denken, Fühlen und Handeln der betreffenden Person zu bestimmen beginnt. Vermeidungen scheinen notwendig, die Realität wird verzerrt und die Wahrheit der eigenen Wahrnehmung wird nicht angezweifelt. Beim Malen allerdings kommen die Dinge wieder ins Lot, denn die Hand kann nur malen, was wirklich war.

3. Das Gehirn verändert die Wahrnehmung im Schock

Während einem Schreckmoment verändert sich unsere Wahrnehmung. Es ist nicht mehr wichtig, einen Überblick zu haben, wir müssen uns vor der unmittelbaren Gefahr schützen: entweder durch präzises Hinschauen, wenn wir reagieren wollen, oder durch Wegschauen, wenn wir das Geschehen nicht mitbekommen wollen: das misshandelte Kind schaut starr auf einen Riss in der Zimmerdecke, auf ein Bild, das an der Wand hängt, auf die Füße des Täters. In manchen Fällen geschieht eine Art Nahtod Erlebnis, dann sieht die betroffene Person alles aus einer weiten Perspektive von oben.

Ein Bild von einem sexuellen Missbrauch sieht daher nicht so aus:



Obwohl diese junge Frau schändlich missbraucht worden ist, schaffen solche gemalten Bilder nur neue innere Bilder von Scheusslichkeiten.

Bilder von einem sexuellen Missbrauch sehen so aus wie dieses:



Ein Nahzoom dessen, worauf die Augen im Moment des Schocks gerichtet sind. Dann reißt der Film, die ganze Energie ist auf das Überleben fokussiert. Die weiteren Bilder, die Bilder welche zeigen, dass der Schrecken vorbei ist, werden zwar gesehen, sind aber später dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich. Wir wissen zwar, dass wir überlebt haben, dass es vorbei ist, die Bilder dazu sind aber nicht integriert.

Michaela Huber erklärt die Entstehung eines Traumas dadurch, dass unter hohem Affekt, insbesondere bei extremen Angst oder Todesangst der Mandelkern im Gehirn (die Amygdala, insbesondere die rechtsseitige) die hereinkommenden Informationen so blockiert, dass sie nicht in die Hirnregionen, in denen Informationen üblicherweise gespeichert werden, weitergeleitet werden. Dies verhindert vor allem eine Speicherung im Sprachzentrum, im Thalamus, und in der linken Großhirnhälfte. Dies ist auch der Grund, warum einem traumatischen Erlebnis die raumzeitliche und die sprachliche Einordnung fehlen. Das solcherart fragmentarisch gespeicherte Traumamaterial besteht nur noch aus Einzelbildern und kurzen Sequenzen und wird nicht ins Selbst integriert.

4. Das Gehirn kann nicht zwischen Gegenwart und Vergangenheit unterscheiden.

Erinnerung ist immer jetzt. Wir wissen zwar dank unserem Verstand, dass ein Ereignis früher auf der Zeitlinie liegt, wenn wir uns aber daran erinnern, ist es für das Gehirn jetzt. Das gleiche gilt für Ereignisse, die später auf der Zeitlinie liegen. Ereignisse, die wir uns in der Zukunft vorstellen, die noch gar nicht eingetreten sind, werden ebenfalls als jetzt erlebt.

Hütner sagt:«Schließlich hat nur der Mensch so viel Phantasie, dass er sich Ereignisse lediglich vorzustellen braucht, um eine schwere Stressreaktion auszulösen.» . So entstehen, während dem Malen von Traumas, oft die gleichen Schmerzen und starken Gefühle wie während dem Ereignis selbst.

Es ist von grosser Bedeutung, dass Traumata entlastet werden, da sie, ungelöst, unser Denken, unsere Wahrnehmung der Welt und der Mitmenschen prägen. Wir sehen die Umwelt durch den Filter dieser Bilder und reagieren mit Angriff oder Verteidigung, wo weder das eine noch das andere angebracht wäre und neuerlichen Stress auslöst. Auf die gesundheitliche Katastrophe, die Stress chemisch im Körper auslöst, kann an dieser Stelle nicht eingegangen werden.

Beispiel 1

Frau 52 Autounfall

Einschätzung der Belastung: 9 Was hat sie aus ihren Augen gesehen, kurz bevor es geknallt hat?



Die Telefonstange, die am falschen Ort und viel zu nah ist. Während dem Malen erinnerte sie sich an weitere Details wie die Zigarettenpackung auf dem Armaturenbrett. Was hat sie als nächstes gesehen?

Es wurde ihr schwarz vor den Augen und ein extrem helles, weisses Licht blitzte auf.



Als sie wieder bei sich war, schaute sie auf ihre Hände, sie waren voll Blut.



Dann sah sie, typischerweise von oben, ihren Kollegen über dem Steuer liegend.
Sie wusste sofort, von ihm kommt keine Hilfe.



Sie liess sich aus dem Auto auf den Boden fallen. Sie sah das Rad und weitere
Blutspuren. Dann rappelte sie sich auf, weil sie wusste, wenn ich liegen bleibe, sterbe ich.



Sie schleppte sich auf der Strasse bis zum nächsten Haus und klingelte. Zwei alte Leute schauten zum Fenster hinaus. Sie bat, telefonieren zu dürfen und die zwei sagten: nein.



Also schleppte sie sich weiter, bis sie an ein Restaurant kam, wo noch Licht war.
Sie klopfte.



Eine Kelnerin kam heraus und hat sie mit offenen Armen empfangen.



Es wurde ihr wieder schwarz vor den Augen, aber sie wusste jetzt: ich bin gerettet.



Dieser Satz, „ich bin gerettet“ ist zwar nach einem Trauma verstandes- und wissensmässig vorhanden, wurde damals aber nie integriert. Erst wenn das rettende Bild durch Malen dem Gehirn als wirkliche Erfahrung zugänglich gemacht worden ist kann die Entspannung, und damit die Heilung, eintreten. Oft können sich so auch chronifizierte Spätfolgen von Unfällen auflösen.

BEISPIEL Praktikum

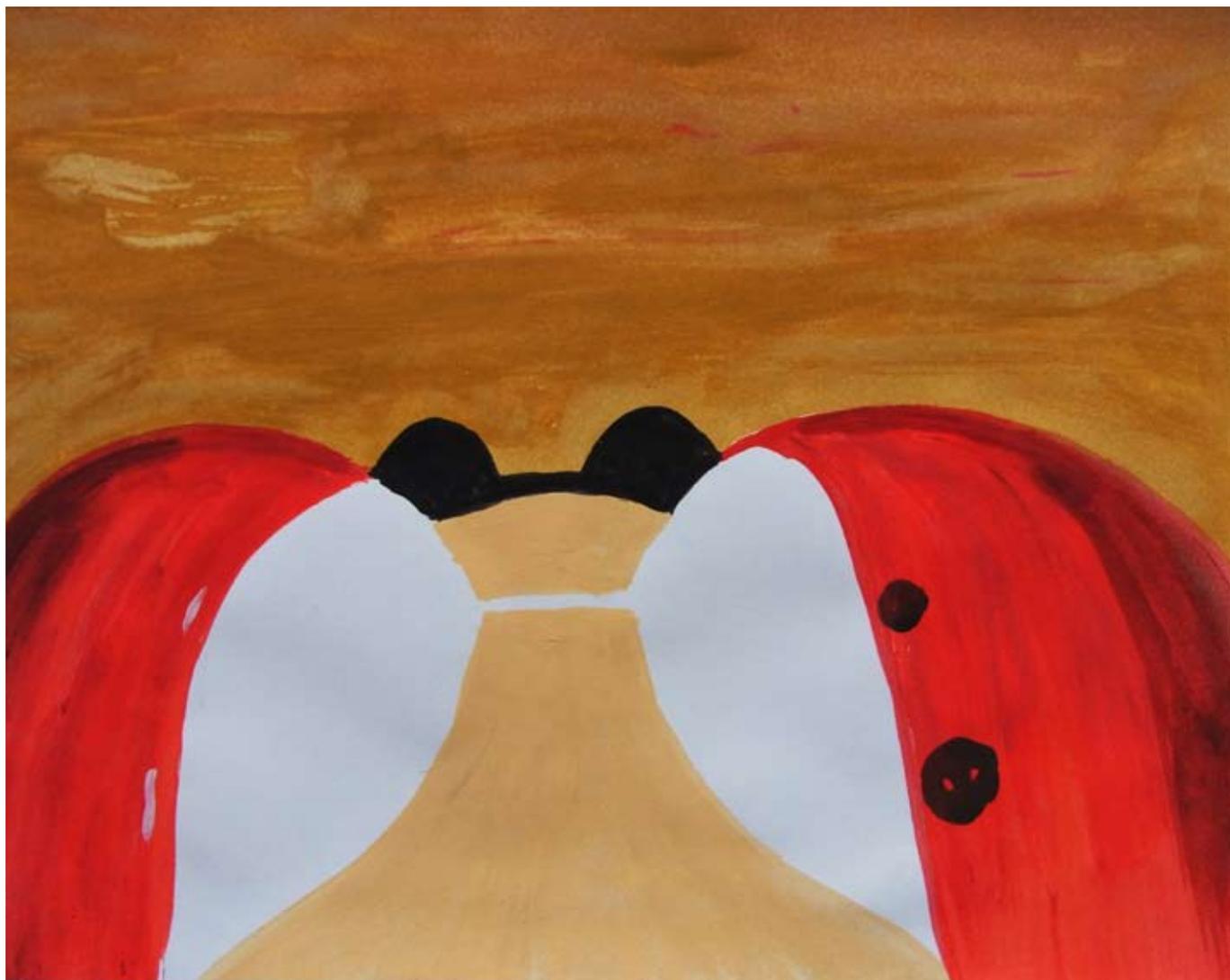
Brigitte wurde während einem Praktikum in der Psychiatrie von einem geistig behinderten Patienten überfallen und gewürgt als sie 19 Jahre alt war. Heute ist sie 33 Jahre alt und hat Nackenschmerzen.

Eine Behandlung bei einem Chiropraktiker Anfang dieses Jahres musste sie abbrechen, sie hatte zu große Schmerzen und ein allgemeines starkes Unbehagen.

Im Moment gesehen hatte sie den Mann mit den erhobenen Händen:



Als nächstes, nach dem Würgen, schaute sie an sich selbst hinunter und sah ihre aufgerissene Bluse mit dem Büstenhalter.



Dieses Bild löste natürlich sehr starke Gefühle aus, welche abgeholt werden mussten.



Nach dem Ereignis bekam sie eine Tasse Kaffee. Der Überfall war vorbei und sie war in Sicherheit.



Der Platz, den das Trauma eingenommen hatte, ist nach dem rettenden Bild frei. Wenn an diesen Platz nicht ein neues Bild gesetzt wird, schleicht sich das alte Verhalten mit der Zeit wieder ein. Das neue Bild soll für ein neues Projekt, eine neue Perspektive stehen:

„An dem Ort, wo vorher dein Trauma war, hat es jetzt Platz. An diese Stelle kannst du „mit den Kindern unbeschwerter in den Tag brösmeln (einspielen)“ platzieren. Wenn dieser neue Zustand eine Nachspeise wäre, was wäre es dann für eine?“

Es ist eine Schwedentorte. Frieden ist eingekehrt.



Meistens werden weder die Umwelt noch die Betroffenen mit der Tatsache fertig, dass den Betroffenen ein solches Ereignis überhaupt widerfahren ist. Es werden innerliche Vorwürfe gemacht und es wird bemängelt, dass die Betroffenen sich eben hätten schützen müssen, dass jetzt so viel Zeit vorbei sei und sie die Folgen des Traumas noch immer nicht bewältigt haben und es wird vergessen, sowohl von der Umgebung, wie von den Betroffenen, dass eine enorme Leistung erbracht worden war, das Leben danach überhaupt weiter zu leben. Es ist daher unglaublich wichtig, dass die Betroffene zum Schluss für dieses Überleben, die Tapferkeit und den Durchhaltewille gewürdigt wird.

„Wenn diese Würdigung eine geometrische Form wäre, was für eine wäre sie dann?“



Hier eine Übersicht über die verschiedenen Möglichkeiten und Schritte

Um was geht es? Wie werden die Auswirkungen gespührt?



1. **GEMALTES BILD**

- muss das Bild in Ordnung gebracht werden?
- müssen heftige Gefühle abgeholt werden?
- gibt es weitere gesehene Bilder: ist es eine Situation oder Person?

2. **GEMALTES BILD**

(Fragen wie oben)

WEITERE GEMALTE BILDER

(Fragen wie oben)

LETZTES GEMALTES BILD

- das rettender Bild
- in Bild normalisierter Zustand der belastenden Situation

WÜRDIGUNG

- Die Situation genau anschauen

Was wurde im schlimmsten Moment, oder gerade davor, aus den Augen der Betroffenen gesehen?

Diese Frage wird im gemeinsamen Gespräch geklärt und der genaue Bildausschnitt beschrieben. Anschließend wird genau dieses Bild gemalt.

- Bilder zu starken Gefühlen malen

Gerade bei der Arbeit mit einem Trauma kommen auch starke Gefühle auf. Wut, Verzweiflung, Trauer, Hilflosigkeit. Diese Gefühle werden in Metaphern bildnerisch umgesetzt. Es gab sehr heftige Gefühle, die wurden aber damals noch nicht in Metaphern abgeholt.

- Bild in Ordnung bringen

Damit wir uns sicher fühlen, muss unsere Umgebung in Ordnung sein, die Dinge müssen sich am richtigen Platz befinden und so aussehen, wie wir sie kennen, oder wie sie sein sollten.

- Das rettende Bild malen

Da die Malenden das Trauma offensichtlich überlebt haben, gab es irgendwann einmal ein Bild das ihnen zeigte: „es ist vorbei“. Dieses Bild muss, wiederum aus den Augen der Betroffenen, gemalt werden, denn es wurde im Gehirn noch nicht integriert. Durch das Malen verankert sich die Rettung als Bild, und damit als entscheidende Erinnerung im Gehirn der Betroffenen.

- Abschluss

Zum Abschluss werden die Metapher für die Würdigung der Malenden, die Metapher für das neue, positive Projekt und die Zukunftsmetapher gemalt. Während der ganzen Zeit wird die Belastung des Traumas immer wieder eingeschätzt und die Bilder werden entsprechend bearbeitet.

Gehirngerechtes Malen

Erinnern wir uns daran, dass die Bilder im Schreckmoment des Traumas besondere Qualitäten haben: Nahzoom, von oben gesehen, besondere Details, überdeutlich. Es sind diese merkwürdigen Bilder, aus den Augen der Betroffenen gesehen, die im LOM® gemalt werden. Oft wird erst während dem Malen erinnert, wie es wirklich war.

Die Veränderung der inneren Bilder ist die einzige Möglichkeit, Traumas unschädlich zu machen.

Beim Malen wird ein Bezug zu den traumatischen Bildern geschaffen.

Die «Umfahrung» der abgespaltenen Erinnerung ist nicht mehr nötig. Das Ereignis bleibt zwar bestehen, es stört aber nicht mehr, die Folgeschäden können sich auflösen, schlechte Gewohnheiten abgelegt werden.

Es muss ein ernstes Anliegen werden, dass Menschen jeden Alters und jeder sozialen Situation Zugang zum Malen bekommen.

Wenn wir etwas beitragen können zum Frieden und zur Gesundheit, dann ist es durch eine Veränderung der inneren Bilder jedes Einzelnen.

Weil oben genannte Therapie zeitaufwendig ist, würde ich gerne ein Kurzzeit Therapiemodell vorstellen und auch mit euch üben.

So wie wir gewöhnt sind, zu sagen, was wir nicht wollen, und wenig geübt zu äußern, was wir erstreben, so sind wir auch eher gewillt uns negative Bilder vor die Augen vorzustellen.

Wir sagen z.B.:

- alles, was ich, tue ist nicht so schlecht-
- ich ärgere mich nicht
- heute rauche ich nicht

Unser Hirn kann sich dabei jedoch eine grammatikalisch negativ formulierte Forderung nicht vorstellen. Wir sehen nicht: „Ich sitze nicht unter einem Apfelbaum.“ Dazu müssten wir uns im Bruchteil einer Sekunde unter dem Baum sitzen sehen und uns dann schnell aus diesem inneren Bild entfernen. Als erster Schritt ist es deshalb nötig, das negative Problem zum positiven Wunsch umzuformulieren. So dass wir eher zu äußern üben, was wir erstreben, anstatt uns zu sagen gewöhnen, was wir nicht wollen.

Das Konzept „Kurzzeit Therapiemodell“ setzt sich aus dreistündigen Sitzungen im Maleratelier wobei in der ersten die Teilnehmer ihre Anliegen erklären, diese zu einem positiven Wunsch umformulieren, um diesen dann malerisch umzusetzen oder bekommen. Therapeuten eine bestimmte Aufgabe zum Malen gestellt. In der zweiten Sitzung erzählen sie sowohl von Vorkommnissen, die sich auf die bearbeitete Aufgabe beziehen, als auch von ihren Träumen damit sich ihnen daraus eine weitere Aufgabe zum Malen ergibt oder für sie eine vom Therapeuten entwickelt werden kann. In der dritten Sitzung wird durch Erzählen, Träume, Aufgaben und Malen das Therapieverfahren wiederholt verfestigt. Im anschließenden Gespräch zieht die ganze Gruppe Bilanz, die im während der ganzen Zeit geführten Prozess-Tagebuch niedergeschrieben wird. Wichtig: Die Therapie schlägt nur dann an, wenn ein klarer Großteil deren Zeit für die Malarbeit und nicht fürs Gespräch verwendet wird.

Wenn wir eine bildnerische Analogie erarbeiten wollen, ist es entscheidend, dass ein metaphorisches Bild und nicht eine symbolische Illustration gemalt wird. Der Unterschied zwischen Bild und Illustration lässt sich leicht während des Malens beobachten: Wenn Menschen Bilder malen, sind sie mit dem Bild beschäftigt, sie kümmern sich um die Geschichte, die im Bild abläuft, um das Auftragen der Farbe, um die Stimmigkeit innerhalb des Bildes. Wenn Menschen Illustrationen machen, sind sie vor allem mit sich selbst beschäftigt, mit dem Sichtbarmachen ihrer Gedanken, mit der Übereinstimmung des Gemalten mit ihren Auffassungen, mit der Bedeutung der Farben und der Symbole. Beide Tätigkeiten werden als „malen“ bezeichnet, und doch haben sie nichts gemeinsam, wenngleich sie sich manchmal überschneiden. So gelangen wir nur durch bildnerische Metaphern an Informationen, zu denen wir in dieser Eindrücklichkeit auf keine andere Weise gefunden hätten. Eben durch solches „Lösungsorientiertes Malen“ können vorhandene, klare Anliegen angezeigt werden. Verdeckte Widerstände, abgelehnte Verantwortung, übermäßiges Entsetzen und andere Aspekte, die den Fluss hemmen, werden dabei offensichtlich. Wenn wir uns der Wandlung widersetzen, können wir krank werden. Metaphorische Bilder öffnen unsere Augen für solche Blockierungen und somit auch für Lösungen der Situationen.

Quellen:

Spektrum der Wissenschaft: Gehirn und Geist

www.planet-wissen.de

LOM, Institut Zürich

Zeit Online - Hirnforschung

Werner Kraus: Die Heilkraft des Malens

Star-Wars-wallpaper

Sämtliche hier vorgestellten Bilder sind gemäß echter klinischer Fälle von mir geschaffen worden.