

# Fantasiereise – vom Verfahren zum Prinzip

Sabine Miereke

**Zusammenfassung:** Die Autorin setzt sich mit dem Prinzip des Wandels anhand des kunsttherapeutischen Verfahrens ‚Fantasiereise‘ auseinander. Sie beschreibt den Zugang über Schlüsselwörter und deren symbolischen Gehalt zu den inneren Bildern der KlientInnen und ihr repräsentant Werden im therapeutischen Triptychon als Bildform der Wandlung. Darüber findet sie zu einer generalisierenden Sichtweise auf das therapeutische Verfahren Fantasiereise, welches sie nunmehr als kunsttherapeutisches Grundprinzip versteht. Den sich daraus entwickelnden Prozess betrachtet sie als das eigentliche Produkt in der Kunsttherapie.

**Schlüsselwörter:** Produkt – Fantasiereise – Wandlung – Zugang zu inneren Bildern – therapeutisches Triptychon – kunsttherapeutischer Prozess

## **Fantasy travel - from method to principle**

**Summary:** Starting off from the art therapy method of ‘fantasy travel’, the author discusses the principle of change and transformation. She describes the way in which key words and their symbolic content provide access to clients’ inner pictures, and their manifestation in the therapeutic triptych as the pictorial form of change. In addition, the author embraces a generalising view of the therapeutic method of fantasy travel, understanding it now as a basic art therapy principle. The process that originates from it is seen as the proper, underlying product in art therapy.

**Keywords:** product – fantasy travel – change – access to inner pictures – therapeutic triptych – art therapy process

*Die Seele reist langsamer.*  
Indianisches Sprichwort

Das Thema ‚Produkt‘ des Heftes *Kunst & Therapie* 2/2008 aufgreifend wurde mir deutlich, dass dieses im kunsttherapeutischen Prozess einer Bedeutungsverschiebung unterliegt. Diesen Gedanken weiter verfolgend eröffnete sich mir eine ganzheitlichere Sichtweise auf das in der Kunsttherapie eingeführte Verfahren *Fantasiereise*. Es erscheint mir derweil gleichnishaft für den Weg zu stehen, auf dem KunsttherapeutInnen ihre KlientInnen begleiten. Meine Annäherung an diese Einsicht darzulegen, ist Gegenstand dieses Artikels.

### **Das Produkt als Bedeutungsträger**

Das Produkt fungiert als Bindeglied zwischen dem Individuum und der dinglichen Welt. Es wird von ihm erzeugt gegen Entgelt und geht ein in den Warenkreislauf des Marktes. Das Entgelt seinerseits dient ebenfalls der Teilhabe an diesem Warenkreislauf. Die zur Marktüberfütterung führende Produktschwemme unserer globalisierten Gesellschaft erfordert zunehmend Markenprodukte mit Signalcharakter, um dem Wunsch des modernen Menschen nach äußerer Abgrenzung und Individualisierung Rechnung zu tragen. Das Produktlabel wird zu deren Bedeutungsträger stilisiert. So können Produkte genutzt werden, um Scheidentitäten nach außen hin zu zementieren, hinter deren Fassaden Verunsicherungen, Wertesuche und Isolation vorhanden sind. Wenn trotz aller materiellen Wunscherfüllung keine wirkliche Befriedigung eintritt, die Freude am erworbenen Produkt immer kürzer währt, nicht minder heftig von statten geht, wie in der Lebenswelt all jener, die sich, ausgestoßen aus der Erwerbswelt und – vom politischen Jargon zum Prekariat deklassiert – zu Produkten nur noch ein ganz basales Verhältnis der Grundversicherung von Lebensbedürfnissen leisten können und grundlegend auf die Frage zurückgeworfen werden, welchen Platz im Leben sie innehaben. Bei Ursula Staudinger (2001, 184)

lese ich: “Die Suche nach Lebenssinn ist ein Spiegelbild unserer Zeit, in der Wissen einen immer kürzeren Halbwert hat und das Leben immer komplizierter wird. Was wir erlernen... sind die Kulturtechniken, von den grundlegenden wie Lesen, Schreiben und Rechnen bis hin zu hochspezifischem Fachwissen. Was wir hingegen kaum noch vermittelt bekommen, ist das Handwerkszeug zur Lebensgestaltung. Da klafft in unserer Zeit eine Lücke, und die Menschen versuchen, diese Lücke zu füllen.“ Wer das in Angriff nimmt, begibt sich auf den Weg.

In Phasen der Sinnsuche gilt die Hinwendung zu Kunst und Kultur im weitesten Sinne seit jeher als probates Mittel: sei es, durch Kunstgenuss das eigene Fühlen zu aktivieren, in der Kunst Antworten zu finden, die weder das eigene Alltagsgeschäft noch das der Politik geben können, sei es, durch eigene künstlerische oder quasikünstlerische Betätigung ambitionierte Entspannung und Freude zu finden. Aus einer oftmals vereinfachten Sichtweise auf Kunst heraus wird der Künstler zum beneideten Zeitgenossen, der sich in exklusiver Abgehobenheit ausschließlich dem ‚Schönen‘ widmen, sich dabei selbst verwirklichen kann und durch seine von Zwängen scheinbar freie Lebensgestaltung bar der eigenen Alltäglichkeit zu sein scheint. So das Klischee. Das innere Getriebensein des kreativen Profis zum Gestaltenmüssen der eigenen Bilder- und Formenwelten, sein Ringen mit dem Material und sein Geworfensein in psychische und intellektuelle Eruptionen unter der Einsamkeit des Gestaltungsprozesses seien in diesem Zusammenhang nur beiläufig erwähnt. Gerade der Bildende Künstler arbeitet auf einen Markt hin, auf dem sich Wert und Anerkennung aus den Verkaufspreisen seiner Arbeiten rekrutieren. Das Produkt Kunst wird zum Bedeutungstragenden Label einer finanziell gut betuchten Elite im wörtlichsten Sinne umgemünzt.

Was nun unterscheidet das, im Warensinne, Produkt Kunst vom Produkt im kunsttherapeutischen Prozess, an welcher Stelle in diesem Ablauf haben wir es überhaupt mit Produkten

zu tun und welche Rolle kann dabei die Fantasiereise einnehmen?

### **Fantasiereisen**

Die Fantasie in Ihrer Unerschöpflichkeit ist imstande, uns überallhin zu führen. In unserem inneren Theater spielen wir mit Kulissen und Darstellern. Je weiter wir uns in den Bühnenraum vorwagen, umso mehr übernimmt unser Unbewusstes die Regie. Personen und Orte können auftauchen, an die wir lange nicht mehr gedacht haben. Was in Schichten abgelagert ist, wird durch Impulse von Außen emporgelobt und sichtbar gemacht. Dieser Prozess löst Gefühle und Empfindungen unterschiedlichster Natur aus. Die Reisepfade der Fantasie haben mich zu Orten geführt und mich Menschen begegnen lassen, mit denen ich mich im besten Sinne verbunden fühlte. Nicht immer wählt unser Unbewusstes aus dem Fundus innerer Bilder diejenigen aus, an denen wir uns unbefangen erfreuen können. Schmerzliche Erfahrungen, peinliche Episoden, Personen, mit denen noch alte Rechnungen offen sind oder die wir glaubten/hofften, nie mehr wieder zu sehen – all das stellt sich uns nachdrücklich in den Weg und lässt alte Ängste auferstehen, die wir gut weggeschlossen wähnten. Es führt uns die eigenen Abgründe im direkten Wortsinn vor Augen. Der uns unbekannte, wengleich geahnte Raum des eigenen Unbewusstes in all seiner Dynamik und Dramatik ist Quelle dieser Ängste. Die Macht der inneren Bilder... Das (Erfahrungs-)Wissen darum verpflichtet mich, den TeilnehmerInnen vor „Reiseantritt“ zu versichern, dass sie sich aus der Übung jederzeit zurückziehen können, wenn sie sich unwohl fühlen. Hilfreich ist dabei ein Aufsteigen in die Vogelperspektive, um das aufgekommene Bild von oben und von einer höheren Ebene aus zu betrachten. Die Verwendung des Kamerazooms, der sowohl ein Näherrücken möglich macht, als auch ein Entfernen davon, lässt Schutzgebendes Spiel mit einer Distanz zu. Ebenso ist ein Pool von orientierenden Sprachbildern geeignet, aus de-

nen die Fantasiereisenden frei wählen können. „Die Bedeutung der Worte findet jeder Mensch für sich selbst. Dies ermöglicht, die ganze Palette und Vielfalt selbst zu gestalten und sein Erleben schöpferisch selbst zu bestimmen. Diese Art der Phantasiereisen ist stark ressourcenorientiert...“, schreiben Evelyne Maaß und Karsten Rietschel. (2006, 13) Aus dem Reservoir des Unbewusstes werden innere Bilder hervorgeholt und ausfantasiert. Fantasiereisend kann ich unter Ausschalten des inneren Zensors anderes Verhalten zeigen. Ein Spiel mit dem eigenen Selbst wird praktikabel und ebenso das Erleben neuer Rollen. Kunsttherapeutisch bietet sich die Verbildlichung innerhalb eines erneuten kreativen Prozesses an. Dadurch wird das neue innere Selbstbild in die Welt gebracht, wo es ganz oder in Teilen besprochen werden kann. Der Fantasiereisende kommt vom Sich-Erleben zum Sich-Zeigen.

Sobald sich die Aufmerksamkeit in der Fantasiereise von der äußeren zur inneren Welt hinwendet, werden die körperlich und geistig entspannten TeilnehmerInnen mit ihrem schöpferischen Reichtum konfrontiert. Wer ahnt schon das Ausmaß dieses Kraftquells, wenn er vorher noch niemals damit in Kontakt gekommen ist! Selbst wenn die oben beschriebenen Verhaltensänderungen nur gering sein mögen, verschafft dies ein tiefes Gefühl der Befriedigung und Selbstwertschätzung. Die norwegische Sängerin Kari Bremnes, deren letzte CD den Titel „Reise“ trägt, äußerte im Interview: „Wer reist, wäscht seine Augen.“ (In: ttt, ARD. Sonntag, 27.01.2008) Um in diesem Bild zu bleiben, bietet die Fantasiereise eine wunderbare Möglichkeit, mit klarerem Blick in die eigene innere Welt zu schauen.

Die von mir konkret ins Auge gefasste Fantasiereise trägt den Titel „Von Ufer zu Ufer“. Sie wird in zwei Teilen erlebt, jeweils eingeleitet durch eine Entspannungsübung und gefolgt von einer Gestaltungsphase.

## **Sich wandeln auf der Reise von „Ufer zu Ufer“**

Jede Reise verläuft in drei Phasen: sie beginnt an einem Ausgangspunkt, hat eine bestimmte Dauer, einen Verlauf, und sie endet mit der Ankunft am geplanten oder zufälligen Ziel. Damit fordert sie dazu auf, „...die drei Schritte eines jeden Übergangs zu bestehen: die Ablösung, die Schwellensituation und den Neubeginn.“, wie Ingrid Riedel formuliert. (2002, S. 28) Zu reisen bedeutet also auch, einen Prozess zu durchleben, der dem Prinzip des Wandels, der Verwandlung oder Veränderung zugehört.

Reisen versetzt uns real und psychisch in andere Welten. Reisen verheißt Abenteuer, neue Eindrücke, neue Begegnungen. Gereist werden kann zu Lande, per Auto oder Motorrad, per Bahn oder, wer es aktiver mag, per Fahrrad oder per pedes. Gereist wird ebenso in der Luft, was die schnellste Variante ist, oder zu Wasser. Beim Reisen zu Lande verlasse ich das Element, auf dem ich mich Tag für Tag fortbewege, nicht. Ich behalte sprichwörtlich den Boden unter den Füßen, verliere nicht die Bodenhaftung. Das geschieht beim Reisen in der Luft. Dabei vergeht die Zeit tatsächlich wie im Fluge; ehe ich mich auf mein Sein im Flieger eingestellt habe, bin ich schon am Ziel (von Transatlantikflügen sei hier einmal abgesehen). Bleibt die Reise zu Wasser: ich begeben mich zwar auf ein anderes Element, dennoch bleibt mir Zeit auf dem Weg von Ufer zu Ufer, mich sowohl auf dieses Andere einzustellen als auch darauf, wie es mir dabei geht, wie ich mich fühle. Dieses Unterwegssein/Reisen befördert wesentliche innere Prozesse, in denen ich sowohl mich selbst, wie auch meine Sicht auf mich und die Welt verändere. Mit Verena Kast sehe ich: „Wandlung...heißt reicher werden, sich entfalten, mehr wir selbst werden, echter werden, unser volles menschliches Leben entfalten,... schöpferisch verändern. Das scheint unserem Leben Fülle und damit auch Sinn zu geben.“ (Sich wandeln und sich neu entdecken, 2007, 53)

Wie kann dieses innere Unterwegssein im

Kontext der Fantasiereise „Von Ufer zu Ufer“ bewirkt werden? Wie kann ich das Medium Sprache einsetzen, um ein bestimmtes Spektrum innerer Bilder anzusprechen und zu aktivieren? Der Weg führt über Schlüsselworte, die symbolbehaftet sind und als Impulsgeber für das Aufsteigen dieser inneren Bilder fungieren. Eine Angebotspalette dafür verhilft der Fantasie auf die Sprünge, etwa wenn die gegenwärtigen Umstände dieser Reise formuliert werden, der Blick zurück auf Verlassenes gewagt und zum Ausblick auf Erwartetes ermutigt wird. Damit sind die drei Stationen dieser Reise umrissen.

Es geht um eine Schiffsreise – was für eine Art von *Schiff* wird von den TeilnehmerInnen gewählt? Handelt es sich um ein größeres Schiff? Ist es ein Frachtschiff – ein Kriegsschiff – ein Tanker – ein Kreuzfahrtschiff – ein Eisbrecher – eine Fähre – ein Segelschiff? Oder befinden sie sich auf einem Ausflugsdampfer mittlerer Größe? Oder könnte es ein kleineres Schiff sein, ein Boot: ein Ruder- oder Paddelboot – ein Segelboot – eine Motoryacht? Was für eine biografische Bedeutung hat die innere Entscheidung für eines dieser Schiffe?

Neugier, Entdeckerlust und Expansionsbestreben sind seit vorchristlicher Zeit die Triebfedern gewesen, die Menschen motivierten, ein Transportmittel zu ersinnen, das sie unabhängig vom Landweg macht und zu neuen Ufern befördern könnte – entlang der großen Flüsse, über die Meere hinweg. Von den Ägyptern sind zwar nicht die ersten, wohl aber die ältesten größeren Schiffe direkt belegt. Sie dienten dem Binnenverkehr, dem Fernhandel, dem Seekrieg. Davon zeugen Schiffsfunde, alte Schriften sowie bildhafte Darstellungen, die es aus dem alten China und dem nordeuropäischen Raum ebenso gibt wie aus dem antiken Griechenland. Im weitesten Sinne waren sie der Überfahrt gewidmet. Eine besondere, die letzte im Lebensweg, findet sich in der griechischen Mythologie, verkörpert in der Figur des Fährmanns Charon, der die Toten über den Fluss Acheron ins Reich des Totengottes Hades transportiert. So wie Charons Fähre für

den Weg aus dem Leben hinaus steht, gilt das Schiff an sich als Symbol der Überfahrt, das das Dasein zwischen Geburt und Tod versinnbildlicht. (vgl. Lurker, 1991, 645) Damit steht es im Bild zeichenhaft für das individuelle Leben. Insofern bietet der Pool an Begrifflichkeiten, der in der Fantasiereise zur näheren Bestimmung des individuellen Schiffes genutzt werden kann, Hinweise darauf, wie jeder einzelne Teilnehmer, wenn auch vorerst unbewusst, seine Art zu leben empfindet: belastet und zweckorientiert (Frachtschiff), kämpferisch in dauernder Angriffs- oder Verteidigungsposition (Kriegsschiff), brachial (Eisbrecher) oder immer ruhelos hin- und herkreuzend auf der Suche nach einem Hafen (Kreuzfahrtschiff). All diesen Schiffstypen ist gemeinsam, dass sie für einen festen Kurs stehen, Größe und Kraft verkörpern, die damit dem eigenen Wesen zugeordnet werden. Das ist imposant, gleichzeitig aber auch mit anhaltender Anstrengung verbunden, die zu Dauerstress und Überlastung führt. Dagegen assoziiere ich zum Ausflugsdampfer mittlerer Größe eine gelasseneren Sicht auf die Dinge. Es geht beschaulich zu mit Unterhaltungswert, möglicherweise ohne erhebliche Ambitionen. Die Fähre, als eindrücklicher Begriff der Überfahrt: wohin soll sie übersetzen? Weniger eindeutig ist aus meiner Sicht die Wahl eines der kleineren Boote. Sie sind wendiger, werden jedoch auf hoher See leicht zum Spielball der Naturgewalten. Hier ist eine zusammenhängende Betrachtung mit der fantasierten Art des Wassers Sinn stiftend. In jedem Falle aber sehe ich es als Abbild eines inneren Programms, wenn ein Mensch per Paddel- oder Ruderboot aus eigener Kraft vorankommen, die Dinge in die eigenen Hände nehmen will. Auch hier ist zu schauen, ob er sich u.U. nicht der eigenen Grenzen bewusst ist, beziehungsweise warum er diese immer wieder suchen muss. Was für ein Gefühl löst das bei ihm aus?

Die Frage nach der *Seetüchtigkeit* des Schiffes (als Sinnbild des eigenen Lebens) lenkt den Blick darauf, ob und wie man sich dem

eigenen Leben gewachsen fühlt, ob man Hoheit über sein Leben verspürt oder Angst haben muss, bevorstehenden Widrigkeiten nicht gewachsen zu sein. Was ist dann am eigenen Schiff auszubessern, respektive im eigenen Leben zu verändern, um diese meistern zu können und sich (seiner selbst) sicherer zu fühlen?

*Wasser* (vom althochdeutschen wazzar = das Feuchte, Fließende abgeleitet) ist als lebensspendendes Element in der Kulturgeschichte ein zentraler Bedeutungsträger. Von den frühesten Philosophen wurde es den vier Urelementen zugeordnet. Viele Religionen messen ihm reinigende Kraft bei. Bis heute kennt der Islam rituelle Gebetswaschungen vor dem Betreten der Moschee, der Hinduismus das rituelle Bad im Ganges und beinahe jede jüdische Gemeinde verfügt über eine Mikwe, wie das Ritualbad mit fließendem Wasser genannt wird. Frauen müssen es nach Menstruation und Geburt aufsuchen und es wird von orthodoxen Juden vor dem Sabbat und Feiertagen ebenso genutzt wie zum Untertauchen der zum Judentum Bekehrten, einem Ritual, das seine Entsprechung in der christlichen Taufe findet. Die alten Märchen schreiben dem Wasser magische Kraft zu als Wasser des Lebens, das es zu erringen gilt. Tiefenpsychologisch gedeutet wird der Zustand des Wassers als Ausdruck des eigenen Seelenzustandes und das dunkle, unergründliche Wasser als Symbol des Unbewussten verstanden. (vgl. Lurker, 1991, 816f)

Vor diesem Hintergrund erscheint mir das Bauen einer Brücke aus Wortbildern hin zu einer bewusst machenden Sicht der Teilnehmerinnen darauf, von welchem seelischen Zustand ihnen ihre in die Welt gebrachten inneren Bilder erzählen, als hilfreich für ihr Selbst-Verstehen. Wie viel an Beweglichkeit ist da (noch) vorhanden? Ist Bewegtheit willkommen oder macht sie Angst? Wird Gefühlen Weite und Freiheit gegeben oder sind sie verkopft künstlich eingengt (Kanal) und gelenkt? Wie viel an innerer Freiheit ist vorhanden und gestattet? Ist der Zustand des Wassers klar – hat es Klärung gegeben? Ist es trüb und

aufgewühlt – was will da nach oben und angeschaut werden? Angesichts der dann real existierenden veräußerten Bilder sind weitere Assoziationen möglich, auch in Abhängigkeit davon, wie viel an Beziehung in der Gruppe erfahren wird (zwischen den TeilnehmerInnen, von ihnen zu mir, von mir zu ihnen) und welcher Grad an Bereitschaft zur Annahme eines neuen inneren Konstruktes entstanden und lebbar ist.

Aus meiner Sicht kennzeichnen die soeben näher betrachteten Begriffe, neben anderen, Schaltstellen im Wortlaut des ersten, der Gegenwart gewidmeten Teils der Fantasiereise, an denen die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen in das ‚Depot‘ innerer Bilder geführt wird, wo in Bruchteilen von Sekunden eine gewichtige Auswahl erfolgt, die sich im anschließenden Gestaltungsprozess vermeintlich zufällig entäußert. Das Ergebnis dieser Entäußerung ist dann unwiederbringlich in der Welt und wird kommunizierbar. Ob das geschieht und in welchem Umfang, darüber entscheidet der/die TeilnehmerIn/KlientIn allein. Mir obliegt dabei lediglich, durch eine, im Bewusstsein meiner eigenen Unvollkommenheit und Bedürftigkeit, authentische und empathische Haltung den Weg zur Versprachlichung zu ebnen, wenn das notwendig ist – sind doch mitunter bildhafte Zeichen so stark, das sie jenseits aller Worte aus sich selbst heraus sprechen.

Der zweite Teil der Fantasiereise setzt Sprache anders ein. Eine kurze Textpassage knüpft an die im ersten Teil aufgekommenen Gefühle und Empfindungen an und dient dazu, dass die TeilnehmerInnen sich mit allen Sinnen schnell wieder auf ihrem Schiff verorten können. Nachfolgend wird, anders als im ersten Teil, kein Schlüsselwort durch eine Vielzahl von Unterbegriffen zum Wortpool ausgebaut. Die Begrifflichkeiten sind eindeutiger in ihrer semantischen Gerichtetheit. Daraus resultiert im Folgenden ein anderer Zugang zu der in inneren Bildern unbewusst bewahrten einstmals gelebten Wirklichkeit. In dieser Passage des Rückblickes geht es um Abschied und Ablö-

sung. Das, was *zurückgelassen* wurde, fehlt nun aber, ist Verlust. Verlust darf betrauert werden. Gab es die Zeit zum Trauern? War Trauer überhaupt gestattet? Und wenn das zurück Gelassene jetzt so fehlt - was fehlt dann vielleicht überhaupt im jetzigen Leben? Die andere angesprochene Art des Abschieds (das, von dem man sich *gern verabschiedet*) stellt den für die TeilnehmerInnen schwierigsten Abschnitt dar. Hier geht es um Ablösung von als falsch erkannten eigenen Verhaltensweisen. Die Einsicht in eine solche Notwendigkeit ist die Quintessenz aus Lebenssituationen, in denen man glaubte, versagt zu haben, es vielleicht auch tatsächlich hat, oder die schmerzlich vor Augen führten, dass der eingeschlagene Weg der falsche war. Sich solcher Momente des Scheiterns zu erinnern kann alte Beschämungen erneut präsent machen. In der Besprechung der gestalteten Bilder ist an dieser Stelle ein Querbezug zum Mittelteil des Triptychons hilfreich, der sich dem gegenwärtigen Leben widmet. Ist der nunmehr beschrittene Weg der richtige? Fühlt sich das Leben jetzt besser an? Was wurde dafür getan? Diese Fragen enthalten stärkende, stützende Aspekte im Sinne einer Würdigung des Geleisteten.

Die letzten Sätze der Fantasiereise sind sehr eindeutig der Entwicklung von Zukunftsbildern durch die TeilnehmerInnen dienlich. Hierbei muss weniger etwas aus dem bereits erwähnten ‚Depot‘ innerer Bilder ins Licht gebracht werden. Vielmehr geht es in diesem Zusammenhang darum, die auf der Grundlage eben dieses Erlebens entstandenen Vor- oder Rohentwürfe bzw. deren Bruchstücke fantasierend zu ergänzen, voraus zu erleben und schließlich, mittels der Verbildlichung im zukunftsorientierten rechten Teil des Triptychons, probenhalber in die Welt zu bringen. Dadurch wird in der Kommunikation darüber ein Spiel mit den eigenen Möglichkeiten vollziehbar. Die Reaktion der Umwelt darauf (in Stellvertreterfunktion durch die Gruppe, welche damit instrumentalisiert wird) ermöglicht Rückschlüsse auf die Alltagstauglichkeit des eigenen Entwurfes, was Bestätigen, Modifizie-

ren oder Verneinen desselben nach sich zieht. So ist selbst ein Verwerfen als Gewinn erlebbar. Alle spielerischen Elemente, die diesem Teil der Fantasiereise und dessen Umsetzung im Bild innewohnen, spiegeln sich auch in der Besprechung wider. Die orientierenden Fragen dieser Textpassage weisen sehr stark auf Wünsche nach Veränderung hin. Bildelemente, denen diese Tendenz innewohnt, werden in Gestaltung und Besprechung bestärkend weiter fantasiert. Dem u.U. latenten Wunsch, „dem Affen dabei richtig Zucker zu geben“, wird durchaus gefolgt und dabei geschaut, wie die zur Sprache kommenden Wünsche und Vorstellungen zu realisieren sind. Ein Verharren in der Wünschäußerung würde die Ressourcen der im Bild offenbar gewordenen kreativen Kraft zur Veränderung weder ausreichend nutzen noch angemessen würdigen. Hier bietet es sich an, die Frage der Fantasiereise „Werden sie erwartet?“ aufzugreifen, können doch Personen, die in diesem visionären Bildteil auftauchen, als *Helper* stärkend den Prozess der Wandlung begleiten.

### **Das therapeutische Triptychon und seine Besprechung**

Meine Überlegungen sehen vor, das während der Fantasiereise Erlebte als therapeutisches Triptychon bildnerisch gestalten zu lassen. Das mögliche Öffnen und Schließen der Seitenflügel macht dessen Wandelbarkeit aus und ebenso, dass damit ein reicher Innenschatz sowohl verborgen, als auch bei Bedarf betrachtet werden kann. Jedes der Teilbilder steht für sich und gibt beim ganzheitlichen Betrachten eine nochmals neue Geschichte preis. „Die Form des Triptychons ermöglicht, (...) Verbindungen zu ziehen zwischen dem, was jetzt ist, und den eigenen Erfahrungen sowie zu dem, was man zukünftig (...) möchte.“, schreibt Udo Baer. (2007, 161) Es ist offensichtlich prädestiniert dafür, einen Wandelweg im Sinne von ‚Woher – Jetztzustand – Wohin als Momentaufnahme‘ ins Bild zu setzen und damit kommunizier- und reflektierbar zu machen.

In der Regel werden Bilder wie Schriften von links nach rechts gelesen. Diesem Prinzip kann man auch bei der Gestaltung eines Triptychons folgen. Als weitere Vorgehensweise, der ich bei der bildnerischen Bearbeitung der Fantasiereise „Von Ufer zu Ufer“ zuneige, bietet sich nach Baer (vgl. ebd., 162) an, zuerst auf das Mittelteil das Augenmerk der Gestaltung zu richten. Das erfolgt im Sinne des Einstiegs in das Leitthema. Nachfolgend werden die Flügelbilder als Ergänzungen dazu behandelt. Das Leitmotivische ist hier als das Gegenwärtige zu verstehen. Bezogen auf das Thema der Schiffsreise, werden im mittleren Teil des großformatigen Triptychons die gegenwärtigen Befindlichkeiten der ‚Reisenden‘ sichtbar gemacht, während im linken Flügel das, was als Verlust oder als befreiende Ablösung zurückgelassen wurde, ins Bild gebracht wird. Dieses wird auf der rechten Seite durch die Gestaltung einer vorweggenommenen Zukunft, die in der Fantasiereise probeweise erlebt wurde, visionär kontrapunktiert. Beide Außenflügel werden erst einmal als Einzelbilder in gewohnter Weise beschaut.

Im Anschluss bietet sich eine prozesshafte-re Betrachtungsweise an: vom Mittelteil, dem Gegenwärtigen, nach links, zum Vergangenen, und zurück, sowie analog dazu von der Mitte aus nach rechts, zum visionären Zukünftigen, und zurück. Auf diesem Wege wird das bewusste Integrieren beider Anteile in das gegenwärtige Selbstbild der Teilnehmerinnen praktikabel, ist doch das Vergangene (Verluste, Ablösungen etc.) in uns nachwirkend präsent und die schöpferische Kraft zur Veränderung im Zukünftigen ebenso Teil des momentanen Selbst. Ausgehend vom ressourcenorientierten Aspekt der Kunsttherapie erachte ich das bewusste Verinnerlichen dieser Zusammenhänge als maßgeblich.

Selbstverständlich bietet es sich ebenfalls an, das gesamte Triptychon als im integrierenden Sinne ganzheitliche Entäußerung von inneren Bildern in einem Bild zu betrachten und zu besprechen. Dabei ergeben sich nochmals neue Sichtweisen und Bezüge.

Das aus meiner Sicht dem Reisen zugehörnde Prinzip des Wandels schwingt in allen hier beschriebenen Betrachtungsmöglichkeiten der entstandenen Triptychen mit. Die Vielfalt der möglichen Sichten auf Bildteile und Bildganzes eröffnet die Chance, auch neue, ungewohnte Positionen in der Beschau des eigenen Lebens einnehmen zu können: sowohl, einsam mit sich selbst, in der Gestaltungsphase, als auch während der Betrachtung und Besprechung der entstandenen Bildwerke im Schutz der Gruppe. Zeit avanciert dabei zum Wirkungsfaktor. Zeit zum Nachspüren und Wahrnehmen, dass die in der Fantasiereise aufgestiegenen inneren Bilder „... sich ins Sichtbare verdichten können...“, wie Ingrid Riedel (2002, 116) es plastisch formuliert. Der bereits angeführte, aus ihrer Sicht dreischrittige Übergang, respektive Wandel, in der Abfolge von Ablösung, Schwellensituation und Neubeginn, wirkt für mich unterschwellig in der Gestaltungsphase mit und bietet sich zur Thematisierung als ein Aspekt der Besprechung der Triptychen in ihrer Ganzheit an.

Die Besprechung der entstandenen Arbeiten soll mehrfach, jedoch mindestens zweimal im Verlauf ihrer Entstehung erfolgen. Wenn auch bereits die Gestaltungsphase therapeutische Wirkung hat und das ‚fertige‘ Bild aus sich selbst heraus wirkt, indem es Inneres ins Außen bringt, so braucht es dennoch eine Bühne, auf der es betrachtet und kommuniziert werden kann. Das Prinzip des Ich und Du kommt im Austausch innerhalb der Gruppe und mit mir als Therapeutin an dieser Stelle intensiv zur Wirkung, geht es doch bei dieser Reise in die Selbsterfahrung nicht eigentlich um das produzierte Bild an sich, sondern um Beziehung. Wie wird mein Bild-Ich wahr- und angenommen? Wie werde ich wahr- und angenommen? Was löse ich bei meinem Gegenüber aus? Das Sich-mitteilen-können der eigenen Befindlichkeit sowie das Erfahren von Anteilnahme als Sharing und Feedback werden in dieser Arbeitsphase wesentlich und dienen der inneren Klärung und Verarbeitung des Erlebten: Grundlage dafür, die gewonnenen Einsichten

in Alltagsverhalten, Alltags- und/oder Selbstsicht zu transformieren. Wichtig erscheint mir, im Sinne einer objektstufigen Sichtweise, ein Bewusstsein dafür zu wecken, dass alle auftauchenden Bildelemente für ein biografisches Thema ihrer SchöpferInnen stehen und in diesem Zusammenhang zuzuordnen und zu hinterfragen sind. Dabei kann ich als Therapeutin nur ein Geländer an die Hand geben und auch meine Sichtweise auf das Bild ist dabei als eine Art Geländer zu sehen, das kritisch angenommen werden kann, um daran selbst weiter zu gehen, jedoch nicht angenommen werden muss, da es möglicherweise eine meinerseits projizierende Haltung repräsentiert. Das Akzeptieren der Klientenkompetenz sehe ich hierbei als ganz basal für mein eigenes therapeutisches Grundverständnis und Handeln.

Ich habe versucht, die aus meiner Sicht bestehende Kausalität zwischen den inhaltlichen Aspekten der Fantasiereise, ihrem Erleben und den dabei aufsteigenden inneren Bildern, die in den einzelnen Bildteilen des Triptychons Gestalt annehmen, und dabei – sowie im Prozess des Betrachtens und Besprechens – zum Bewusstwerden gelangen, zu verdeutlichen. Diese inneren Bilder werden über Wortbrücken der Fantasiereise freigesetzt und wieder anschaulich durch ihr repräsentant Werden im Außen, auf dem Papier des begreifbaren Bildes, das sich nunmehr der Entschlüsselung seiner Zeichen bzw. Symbole darbietet. „Ein Symbol, auf das man sich aktiv einlässt, kann eine ganze Palette psychischer Erfahrungen von der Erinnerung bis zur Erwartung beleben, aber eben nur dann, wenn wir damit emotionell in Kontakt kommen.“, ist bei Verena Kast zu lesen. (Die Dynamik der Symbole, 2007, 28) Das Bildganze entsteht vor dem Hintergrund der psychischen Struktur der TeilnehmerInnen, die in deren inneren Bildern präsent ist, welche vermittelt der Fantasiereise abrufbar gemacht und im Gestaltungsprozess vergegenständlicht werden.

In der existentiellen Grenzerfahrung sowohl des Andersseins im Kontext der klinischen Kategorifizierung individueller Symptomati-

ken, als auch des Selbsterfahrungsprozesses in selbst bestimmt gewählten Gruppensituationen sehe ich das Bildwerk als vorerst von primärer Bedeutung. Diese verliert sich im Einlassen auf das Thema und die aufsteigenden inneren Bilder zunehmend. Durch die Gestaltung selbst, das Reflektieren des Gestaltungsprozesses und seiner (Teil-)Ergebnisse gelangt der Patient/Klient in den Sog des eigenen Erlebens. Immer gravierender gerät das innere Bewegtsein in den Focus der Wahrnehmung. Das äußere Handeln, die Gestaltung, wird damit funktional zunehmend zur Mittlertätigkeit, dazu angetan, Gefühle und Empfindungen über die äußere Bebilderung zur vorerst nonverbalen Sprache zu bringen, um schlussendlich darüber kommunizieren zu können. Das Bild ist Brücke zu den eigenen Emotionen einerseits und zum Außen andererseits. Der/die KlientIn/PatientIn hat es geschaffen, hervorgebracht. In diesem Sinne ist es ein Produkt, um das es jedoch im Kern gar nicht geht. Vielmehr wird es als Zwischenprodukt genutzt, das der Beförderung des therapeutischen Prozesses dient. Gehalten durch die Therapeut-Klienten-Beziehung kann sich der/die KlientIn an den verbalen und mimisch-gestischen Interaktionen des Therapeuten und der Gruppenmitglieder Beziehung und Sinn suchend entlang hangeln. Das eigene gestalterische Handeln und die Reflektion dieses Tuns, seines Ergebnisses sowie der dabei aufsteigenden Gefühle und inneren Bilder im kunsttherapeutischen Prozess ermöglichen eine neue Sicht auf die eigene Persönlichkeit und ihr Gebettetsein in der Welt. Aufgrund der Komplexität dieses Geschehens ist es an dieser Stelle nicht möglich, alle sich eventuell aus der gemeinsamen Arbeit ergebenden Aspekte voraus zu bedenken und hier auszuführen, so wie es auch, u.a. aus zeitlichen Gründen, nicht möglich sein wird, alle sich anbietenden Sichtweisen auf die einzelnen Bildteile und auf die Triptychen als Ganzes ins Gespräch zu holen. Mir ist es wichtig, dass der zuerst gestaltete Mittelteil für alle TeilnehmerInnen relativ ausführlich Aufmerksamkeit erfährt, um den Verunsicherungen und

Ängsten, die beim Einstieg in die gemeinsame Arbeit mitschwingen, Rechnung zu tragen, bestärkend zu wirken und den Blick dafür frei zu machen, wie mit der eigenen Wirklichkeit im Bild umgegangen werden kann. Mit dem verinnerlichten Erleben dessen, wie Bilder aus sich heraus sprechen und was für Assoziationen sie im würdigenden Gespräch auslösen können, erscheint es mir legitim, bei Zeitknappheit zum Ende hin Schwerpunkte zu setzen und sich dabei daran zu orientieren, bei wem besonderer Klärungsbedarf besteht, auch wenn dabei nicht allen KlientInnen und Bildern der gleiche Zeitfonds zur Verfügung gestellt werden kann.

Als weiterer Aspekt werden ebenso Wirkung und Bedeutung der verwendeten Farben in die Besprechung der Bilder einbezogen. Diese Betrachtung ergibt sich auf der Grundlage der real vorliegenden Triptychen.

### **Schlussbemerkungen**

Nicht nur in der Bildenden Kunst, auch in der Literatur sind zahlreiche Beispiele zu finden, in denen Reiseerfahrungen und die Sehnsucht nach dem Meer oder dessen Erleben künstlerisch verarbeitet worden sind. Derzeit gefangen in diesem Thema spricht ein Gedicht von Hermann Hesse (1997, 37) mich besonders an:

NACHTS AUF HOHER SEE  
(Malaiischer Archipel)

*Nachts, wenn das Meer mich wiegt  
Und bleicher Sternenglanz  
Auf seinen weiten Wellen liegt,  
Dann löse ich mich ganz  
Von allem Tun und aller Liebe los  
Und stehe still und atme bloß  
Allein, allein vom Meer gewiegt,  
Das still und kalt mit tausend Lichtern liegt.*

*Dann muß ich meiner Freunde denken  
Und meinen Blick in ihre Blicke senken  
Und frage jeden still allein:  
„Bist du noch mein?  
Ist dir mein Leid ein Leid, mein Tod ein Tod?“*

*Fühlst du von meiner Liebe, meiner Not  
Nur einen Hauch, nur einen Widerhall?  
Und ruhig blickt und schweigt das Meer*

*Und lächelt: Nein.*

*Und nirgendwo kommt Gruß und Antwort  
her.*

Reisen sind dazu angetan, sich mit der Welt und dem eigenen Sein darin auseinanderzusetzen, zu resümieren, was den substantiellen Kern der eigenen Existenz ausmacht, wem man wesentlich zugehört, was bleibt und wohin die eigene große Reise noch gehen soll. Das Eingebundensein in Beziehungen vielfältigster Art darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass man in den grundlegenden Entscheidungen ebenso auf sich allein zurückgeworfen ist, wie man in Geburt und Tod allein ist. „Und nirgendwo kommt Gruß und Antwort her.“ Was auf den ersten Gedanken hin als schmerzlich und frustrierend erscheinen mag, erweist sich bei näherer Betrachtung als zutiefst tröstlich und Freiheit gebend: alles, was mit mir geschehen muss, kann ich aus mir selbst heraus erfahren. Die Kraft zur Veränderung und auch ein geheimes Wissen darum, wie das geschehen kann, sind in mir verborgen. Der Prozess des Wandels liegt in meiner Hand. Dies zu verinnerlichen schafft Autonomie über das eigene Leben. Vom Außen ist nicht zu erwarten, was nur in der unerschlossenen Region des Inneren zu finden ist. Unter diesem Aspekt sehe ich den gesamten kunsttherapeutischen Prozess als Reise: als Fantasiereise. Dabei wandelt sich das therapeutische Verfahren Fantasiereise zum kunsttherapeutischen Prinzip. In dessen Angesicht ist jegliches therapeutische Verfahren, jedes Produkt des Klienten und auch des Therapeuten letztlich nur dienend. Daraus folgt für mich, dass der therapeutische Prozess das eigentliche Produkt in der Kunsttherapie ist.

### Zitierte Literatur

- Baer U (2007). Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder. Kunst- und gestaltungstherapeutische

Methoden und Modelle. 5. Aufl. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig Verlag.

- Hesse H (1997). Vom Baum des Lebens. Ausgewählte Gedichte. 27. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. Insel-Bücherei Nr. 454.

- Kast V (2007). Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jung'schen Psychotherapie. 2. Aufl. Düsseldorf: Patmos Verlag. ppb-Ausgabe.

- Kast V (2007). Sich wandeln und sich neu entdecken. Freiburg i. B.: Verlag Herder.

- Lurker M (Hrsg.) (1991). Wörterbuch der Symbolik. 5. Aufl. Stuttgart: Alfred Körner Verlag.

- Maass E, Rietschel K (2006): Phantasiereisen praktisch anwenden. Phantasie als Quelle der Inspiration. 2. Aufl. Paderborn: Junfermann Verlag.

- Riedel I (2002). Lebensträume – Lebensräume. Stufen inneren Wachstums. 2. Aufl. Freiburg i. B.: Verlag Herder.

- Staudinger U (2001). Meister des eigenen Lebens werden. 184-185. In: Faszination Psychologie. Glanzlichter der Psychologie. 2004. Weinheim: Beltz Verlag.

### Weiterführende Literatur

- Huber M (2006). Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann Verlag.

- Maass E, Rietschel K (2004). Phantasiereisen leicht gemacht. Die Macht der Phantasie. 4. Aufl. Paderborn: Junfermann Verlag.

- Schottenloher G (1989). Kunst- und Gestaltungstherapie. Eine praktische Einführung. 2. Aufl. München: Kösel-Verlag.

- Trampert G (2001): Dialog mit Bildern. Von der Faszination der Bilderreisen. Frankfurt am Main: Haag + Herchen.

Sabine Miereke

womier@freenet.de