

Dr. Petra Heymann

Abstract

Stell dir vor, du bist ein (Lebens-) Künstler/ eine (Lebens-) Künstlerin!

Vom Leidbild zum Leitbild durch hypnosystemische Kunsttherapie

„Die Kunst ist die Vermittlerin des Unaussprechlichen.“ Johann Wolfgang von Goethe

Wenn etwas Gestalt annimmt, haben wir die Möglichkeit, etwas zu erkennen, anzunehmen, damit wohlwollend in Beziehung zu treten und dann zu verändern. Im kunsttherapeutischen Setting bieten wir Klient*innen die Möglichkeit und den sicheren Rahmen, die inneren Bilder ihres klugen Unbewussten sichtbar nach außen (z.B. auf's Papier) und ins Bewusstsein zu bringen. Oder Paul Klee zitiert *„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“* Gleichzeitig sind wir als Therapeut*innen und Berater*innen durch unser Beziehungsangebot bei den Veränderungsprozessen unserer Klient*innen live dabei, die während des Malprozesses sich auf eine unkonventionelle Art mit ihren Themen, Fragen, bisher ungeliebten Anteilen und Symptomen selbst begegnen. Die Bilder, die die Menschen aus sich heraus schöpfen und dadurch Autonomie und Selbstwirksamkeit erleben, sind eine berührende und ziieldienliche Ergänzung zum rein (körper-) sprachlichen Ausdruck. Des Weiteren sind sie ein Zeugnis von ersten kleinen Schritten der Veränderung vom Leidbild in Richtung Leitbild und lösen neurophysiologische Bahnungsprozesse aus.

In diesem Workshop lernen Sie unkomplizierte Methoden des kunsttherapeutischen Arbeitens sowie deren Verknüpfung mit hypnosystemischer Beratung und Therapie – und vielleicht entdecken Sie nebenbei auch eine neue (oder altbekannte) gewinnbringende nonverbale Kommunikationsform mit sich selbst.

Inhalte:

- Das Trance-Phänomen im künstlerischen Prozess
- Erleben von Eigenkompetenz, Gestaltungsfähigkeit und einem Erreichen von mehr Wahlfreiheit im seriellen Malprozess
- In (Selbst-) Beziehung treten mit einem ungeliebten Anteil/ Symptom durch die künstlerische Gestaltung (=Leidbild)
- Das 7-Schritte-Gespräch mit dem entstandenen Kunstwerk (=Leidbild)
- Umsetzung von Lösungsideen im künstlerischen Transformationsprozess vom Leidbild zum Leitbild
- Das Leitbild als Freund und Helfer und als Erinnerungsanker für den Alltagstransfer

Personen, die sich jetzt sagen hören „Aber ich kann doch nicht malen“, haben die allerbesten Voraussetzungen für die Teilnahme – und alle anderen Personen natürlich auch. „Jeder ist ein Künstler.“ *Joseph Beuys*, d.h. spätestens nach diesem Workshop sind Sie ein Künstler oder eine Künstlerin 😊.

Bitte mitbringen: kleine Schere und soweit vorhanden (wasservermalbare) Buntstifte oder Ölkreiden (z.B. Jaxon Aquarell)

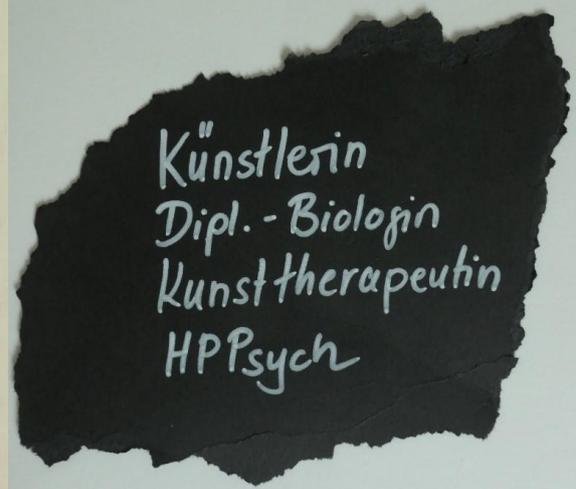
Präsentation

Stell dir vor, du bist eine (Lebens-) Künstler*in...!

Vom Leidbild zum Leitbild
durch hypnosystemische Kunsttherapie



Dr. rer. nat. Petra Heymann



Wer oder was bist du?



Und wie ist heute deine
TAGESFORM?

Übung

Tagesform ausschneiden und in Zweiergespräche gehen

Ein Workshop mit Theorie und viel Praxis

Ankommen.... Wie ist heute deine TAGESFORM? **Übung**

Das Trance-Phänomen im künstlerischen Prozess **Theorie**

Der serielle Malprozess: Selbstwirksamkeit, Eigenkompetenz, Wahlfreiheit, Facetten-
(Ressourcen-Reichtum), Flow-Erleben **Übung**

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Anteil/ Symptom **Theorie mit Fallbeispielen**

Demo

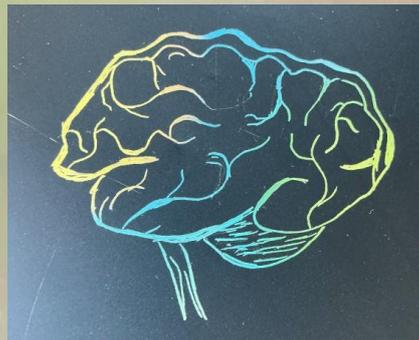
Am Ende des Tages..... Wie hat sich deine TAGESFORM nach diesen 3 h verändert?

Das Trance-Phänomen im künstlerischen Prozess

Trance = Zustand

- von erweitertem Bewusstsein, der dem Flow-Erleben in künstlerischen und kunsttherapeutischen Schaffensprozessen gleichkommt
- in dem wir neue Ideen und Lösungen entdecken
- in dem Heilung geschieht

Das Trance-Phänomen im künstlerischen Prozess



KI. richtet ihre Aufmerksamkeit auf das **MATERIAL**. Gleichzeitig geht sie in einen **INNEREN DIALOG** (*Was soll ich malen? Wie kann ich das darstellen?*) Das Material bietet einen äußeren Reiz, der den Seh- und Tastsinn der KI. anspricht. Die sensorische Weiterleitung zum limbischen System löst ein Gefühl aus (z.B. Unsicherheit, Neugier). Durch die Weiterleitung zum somatosensorischen Cortex werden die Sinnesmodalitäten Berührung, Druck, Vibration und Temperatur verarbeitet.

Das Trance-Phänomen im künstlerischen Prozess

Es werden **SUCHPROZESSE** im Unbewussten in Gang gesetzt und wie von selbst entstehen dann Linien, Flächen und Farbkleckse auf dem Papier.

Die positive Rückkopplung „Ich bin das, wodurch hier was entsteht, ich kann etwas gestalten.“ wird ein Gefühl der **SELBSTWIRKSAMKEIT** und Eigenkompetenz ausgelöst. Dies fördert weiter die spielerische Neugier für die nächste Idee, die sich dann in der Gestaltung zeigt.

Während des künstlerischen Gestaltens ist die Möglichkeit, zu dissoziieren, zu assoziieren, sich zu erinnern, etwas emotional zu vertiefen und physiologische Parameter zu ändern enorm erhöht. Die Klientin verändert ihren bisherigen Zustand im Denken, Fühlen, Erinnern und **erweitert ihre Wirklichkeit.**

Das Trance-Phänomen im künstlerischen Prozess

Dissoziation von der Außenwelt und Assoziation mit dem Innenleben
Verzerrte Zeitwahrnehmung
Altersregressionen / -progressionen
Innere Bilder, innere Sätze
Identifikation
Flow-Gefühl
Wahlmöglichkeiten
Kein „Entweder-Oder“, sondern verschiedene Betrachtungsweisen sind gleichzeitig möglich

Der serielle Malprozess

Übung in der Gruppe mit Begleitung:

„Bitte das nächste Bild...“

Assoziation mit einem Problem

Dazu 10 Bilder in 10 Minuten malen: Auf dem ersten Bild zeigt sich ein Symbol, Farbe, abstrakte Zeichnung zum Problem.

Dann assoziatives Gestalten auf den weiteren 9 Papieren.

Für jedes Bild ist 1 Minute Zeit.



Der serielle Malprozess

Reflektion und Austausch in Zweier- oder Dreiergruppen

Inwieweit hat sich dein Blickwinkel auf dein Problem gerade verändert?

Welches ist dein Lieblingsbild?

Welches magst du am wenigsten und warum?

Bei welcher Minute oder welchem Bild hast du eine bemerkenswerte Veränderung gespürt?

Angenommen in dieser Reihe gibt es ein Lösungsbild, welches wäre das?

Etc.



Der serielle Malprozess



Selbstwirksamkeit, Eigenkompetenz, Wahlfreiheit, Facetten – und Ressourcen-Reichtum, Flow-Erleben

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom (Leidbild)



Fallbeispiel Frau Grün

„Ich will raus aus der Antriebslosigkeit.“

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom (Leidbild)

Der Innere Verhinderer

Ich will meine Zukunft gestalten, kann es aber nicht, weil mich **irgendetwas** daran hindert.

Wenn ich nicht das tun kann, was ich eigentlich will, breitet sich ein Gefühl der Einsamkeit und Leere aus.

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom (Leidbild)

Kennenlernen des Inneren Verhinderers und Beziehungsaufbau durch empathisches und unterstützendes Gespräch:

Wie heißt du?
Woher kommst?
Seit wann bist du bei Frau Grün?
Woher kennt ihr euch?
Was möchtest du für Frau Grün?

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom (Leid**bi**ld)

1. Begrüßung „Nice to meet you!“
2. Systemisches Fragen und aktives Zuhören
3. Empathie zeigen
4. Klarheit und Verständnis
5. Würdigung, Wertschätzung und Dankbarkeit
6. Realitätscheck, Ressourcen- und Lösungsorientierung
7. Erste Veränderungsschritte und Erinnerungsanker

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom (Lei**ti**bild)

Transfer in den Alltag

„Seien Sie gespannt und neugierig, was sich verändern wird.“

Was könnte Ihnen helfen, dass Sie sich an dieses euphorische Gefühl, das Sie gerade erlebt haben, erinnern? Vielleicht könnten Sie sich in Ihrer Wohnung irgendwo einen Regenschirm aufstellen? Oder was wäre für Sie passend?“

Frau Grün: „Oh ja, einen Regenschirm aufstellen, das ist eine gute Idee! Ich habe, glaube ich, noch so einen richtig bunten.“

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom (Leitbild)

1. Begrüßung „Nice to meet you!“
2. Systemisches Fragen und aktives Zuhören
3. Empathie zeigen
4. Klarheit und Verständnis
5. Würdigung, Wertschätzung und Dankbarkeit
6. Realitätscheck, Ressourcen- und Lösungsorientierung
7. Erste Veränderungsschritte und Erinnerungsanker

Leidwesen und Leitfiguren

Die Gestaltung/ das Bild als Erinnerungsanker

Bild zu Hause/ am Arbeitsplatz aufhängen
Handyfoto/ Bildschirmhintergrund
Weitere Gestaltungen zum praktisch überall hin mitnehmen.

In Beziehung gehen mit einem ungeliebten Symptom
(Leidbild / Leitbild) **DEMO**



Ein Erinnerungsanker zum Aufstellen



Kompetenz!Box
Therapie & Beratung

Petra Heymann, Lena Luise Kannicht & Lydia Mojzis

Einfach machen: Gestalterische Methoden in Therapie und Coaching

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)

E-Book inside



📄 🗣️ 📺
Online-Material

 Junfermann



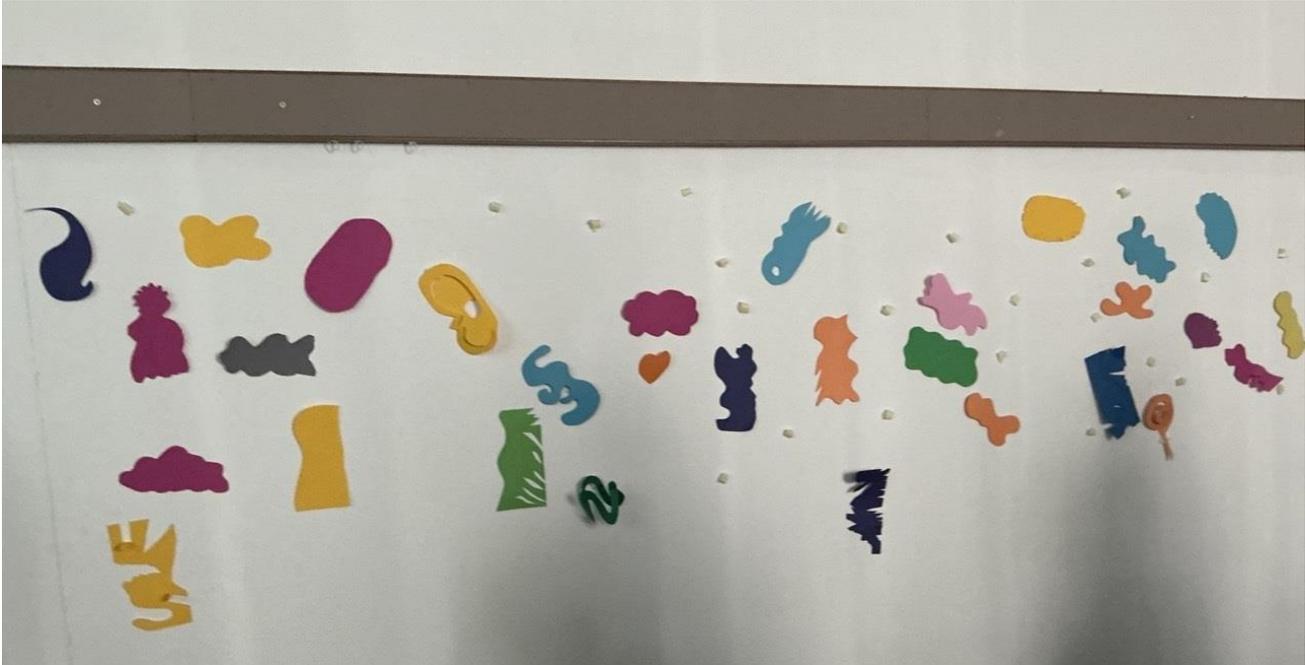
Ganz herzlichen Dank für
die Mitgestaltung!

Kontakt:
Dr. Petra Heymann
heyman@kunsttherapie-ammerbuch.de
www.kunsttherapie-ammerbuch.de

KUNST THERAPIE
ATELIER

Gestaltungen aus der Gruppe

Tagesformen



Gestaltungen aus der Gruppe

10 Bilder in 10 Minuten





Ganz herzlichen Dank

- für euer Interesse und Mitmachen bei diesem Workshop
- die Tagesformen und Bilder, die ihr gestaltet habt
- an Kleo für ihren Mut, ihre künstlerische Kreativität und ihre wundervolle Fähigkeit, während der Demo, ihre innere Welt mit uns zu teilen und für uns sichtbar zu machen
- die schönen und hilfreichen Feedbacks während des Workshops und in den Gesprächen und Emails danach

Kontakt für noch aufkommende Fragen und Feedbacks

Dr.rer.nat.

Petra Heymann

Kunsttherapeutin (B.A.)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Biologin

KunstTherapieAtelier

Praxis für Coaching Kunst- und Psychotherapie

nach dem Heilpraktikergesetz

Ringstr. 66

72119 Ammerbuch

Tel.: 07073 909 7515

Email: heyman@kunsttherapie-ammerbuch.de

Web: www.kunsttherapie-ammerbuch.de