

Kreative Therapie: Vom Schmerzfresser und von zu kurz gekommenen Körperteilen

Es gibt zahlreiche Wege der Gesundheitsförderung aus dem breiten Feld der kreativen Therapien, die erfolgreich sowohl in der Krankheitsbewältigung als auch in der Vorsorge eingesetzt werden – zwei davon sollen nachfolgend vorgestellt werden.

Kreative Therapie:

“Welches Körperteil kommt bei Ihnen immer zu kurz? Welcher Teil Ihres Körpers findet zu wenig Beachtung?” Solche und ähnliche Fragen stoßen anfangs auf Verwunderung, denn diese Frage hat man sich noch nie gestellt. Doch die meisten Menschen finden schnell eine Antwort: “Meine Füße, denn die sind so weit weg.” “Mein Herz, das macht sich oft bemerkbar, aber ich hör nicht drauf.” “Mein Rücken, den beachte ich nur, wenn er weh tut.” ...

Sich mit der Beantwortung dieser Frage zu beschäftigen, kann schon gut tun, da die Aufmerksamkeit auf den zu kurz gekommenen Körperteil gelenkt wird. In der Körperbildarbeit der kreativen Therapien folgen weitere Schritte, in denen die Kraft der Imaginationen, der inneren Bilder genutzt wird:

“Nimm einige Bögen Zeitungspapier und Kreppband und gestalte eine Skulptur des zu kurz kommenden Körperteils aus Zeitungspapier. Lass dich dabei von deinen Fantasien leiten, die du zu diesem Körperteil hast. Das muss nichts mit Anatomie zu tun haben.”

Es entstehen Skulpturen, die man nun aus verschiedenen Seiten betrachten kann, die weitere Assoziationen freisetzen usw. Eine Frau erzählt: “Mein Rücken ist eine gerade, unbewegliche Stange geworden. Ich musste mich ja auch immer aufrecht halten, konnte nie müde sein, nie gebeugt. In unserer Familie durften wir nie Schwäche zeigen.”

Eine andere sagt: “Dass mein Kopf oft schmerzt, ist kein Wunder, wenn ich mir das angucke, was da entstanden ist. So groß, so dick, so schwer - und so unverbunden zum Rest ...”

“Was braucht der Kopf? Was möchtest du an der Skulptur verändern?”

“Entlastung braucht der und Unterstützung. Mal ruhen können ... und zwei Hände, in die er sich mal ablegt.”

In der Weiterarbeit wird schnell deutlich, was das zu kurz gekommene Körperteil braucht, um nicht weiter zu kurz zu kommen. Einige Veränderungen können an der Skulptur aus Zeitungspapier probeweise vorgenommen und so sichtbar werden. Die Rückenskulptur kann gekrümmt werden, wobei die Frau die Erfahrung macht, dass auch ein nicht steifer Rücken aufrecht wirken kann. Bei der Beschäftigung mit der Skulptur entstehen Ideen und Motivationen, Veränderungen auch im Alltag wirksam werden zu lassen.



Das Schmerzfresserchen.

Auf die Kraft der inneren Bilder vertraut auch die gestalterische Arbeit mit dem Schmerzfresser, einem Verwandten des Angstfresserchens. Die Idee ging von einem Kinderbuch von Michael Ende aus, in dem er von einem Traumfresserchen erzählt, das die schlechten Träume der Prinzessin auffrisst. Als ein Kind immer wieder nachts Angst hatte, wandelte ein Vater die Geschichte ab und erzählte von einem Angstfresserchen, das sich von den Ängsten anderer ernährt. Wie das eigene Angstfresserchen aussieht, weiß nur die jeweilige Person. Und was das Angstfresserchen braucht, um angelockt zu werden, ist auch unterschiedlich. Oft brauchen die Angstfresserchen ein Bild von sich, das sie sich gerne anschauen - und sind sie einmal da, fressen sie die Angst auf.

Das Kind malte sein Angstfresserchen mit kleinen Armen, kleinen Beinen und großen Zähnen. Das Bild wurde über das Bett gehängt - die Angst wurde in der nächsten Nacht aufgefressen.

Es geht nicht darum, irgendwelche Symbole “von der Stange” zu nutzen, sondern darum, dass die Menschen, die in Not sind, aktiv ihr individuelles Symbol schaffen. Viele Eltern helfen ihren Kindern mit der Geschichte der Angstfresserchen. In der therapeutischen Arbeit oder in der sonstigen Unterstützung kranker Menschen wurde der Angstfresser zum Schmerzfresser. Die Schmerzfresser haben eine Besonderheit. Sie brauchen einen Katalysator, ein besonderes Unterstützungsmittel, damit sie kommen und die Schmerzen auffressen. Diesen Katalysator zu suchen und auszuprobieren, welcher wirkt, ist wichtig. Für manche kranke Menschen sind solche Unterstützungsmittel bewusste, tiefe Atemzüge, bei anderen bestimmte Töne oder anderes mehr. Immer gilt es, den Schmerzfresser persönlich zu gestalten. Die inneren Bilder entfalten nur dann ihre Kraft, wenn sie in ihren individuellen Besonderheiten ernst genommen werden.

Udo Baer, Neunkirchen Vln, www.zukunftswerkstatt-tk.de

●Kreative Therapie wird angeboten im Erdwindhof in Büchelberg