

Beziehungsorientiertes Kreativcoaching in der Beratung

© Copyright by Alexander
Schadow, 2020. All rights
reserved.
Vervielfältigung nur mit
Genehmigung des Urhebers.
VG Wort Urheber-NR.: 9404669

Die Prozessbezogene Intervention

Neben den Beziehungsangeboten gibt es auch noch die Bearbeitungsangebote. Sie sind auf die Beziehungsangebote gestützt, jedoch verfolgen diese längerfristige und generelle Ziele. Die bearbeitungsorientierten Interventionen sind eher auf kurzfristige Ziele gerichtet, die der Patient angehen und erreichen soll. Dabei steuert der Berater die Äußerungen der Klienten aktiv mit.


Die prozessbezogenen Interventionen bestehen aus Explizieren (Verdeutlichen), Fragenstellen, Konfrontieren, Experiencing (Erleben) und Focusing (Fokussieren)

Das Explizieren

Explizieren: (darlegen, erklären, erläutern) Hierbei werden Bedeutungen, die ein wichtiges Thema, eine Situation, eine Verhaltens - oder Erlebnisweise für den Klienten haben, vertiefend ausgearbeitet. Am Anfang des Explizierungs-Prozesses sind in den Äußerungen des Klienten keine persönlich relevanten Inhalte erkennbar.

Nach einem erfolgreichen Prozess erkennt der Klient nun Zusammenhänge von explizierten Inhalten und Prozessen mit anderen Themen und Situationen. (darlegen, erklären, erläutern)

Folie 4



Hierbei werden Bedeutungen, die ein wichtiges Thema, eine Situation, eine Verhaltens- oder Erlebnisweise für den Klienten haben, vertiefend ausgearbeitet. Am Anfang des Explizierungs-Prozesses sind in den Äußerungen des Klienten keine persönlich relevanten Inhalte erkennbar. Nach einem erfolgreichen Prozess erkennt der Klient nun Zusammenhänge von explizierten Inhalten und Prozessen mit anderen Themen und Situationen.

Die Fragenstellung

Fragen sind eine elementare Interventionsform. Sie liefern dem Berater die notwendige Informationsbasis. Außerdem führen sie den Klienten zu einer anschaulichen Schilderung einer Situation, eines Gefühls, usw. Durch Fragen kann der Klient seine Verarbeitung vertiefen.

Das Konfrontieren

Konfrontieren: Hier weicht der Berater von der Selbstschilderung des Klienten ab, und weist auf Diskrepanzen hin. Voraussetzung ist natürlich eine gute Therapeut - Klient Beziehung. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit des Klienten auf Phänomene zu lenken, die er „noch“ nicht sieht. Dadurch wird eine Bearbeitung ermöglicht.

Die Konfrontation kann eine erlebnisvertiefende oder ermutigende Funktion haben. Der Klient sollte auch eher mit seinen Möglichkeiten als mit seinen Schwächen konfrontiert werden. Konfrontieren ist grundsätzlich bei „aktionsbezogenen“ Menschen erfolgreicher als bei „selbstbezogenen“.

Das Experiencing

Experiencing bezeichnet das konkrete, im Augenblick vor sich gehende Erleben eines Individuums. Die Aufmerksamkeit ist auf einen gefühlten Erlebnisgegenstand gerichtet. Dieser muss nicht vollständig verbal fassbar sein, es ist eher eine körperlich fühlbare Beziehung. (Focusing)

Nach Dahlhoff und Bommert ist es „eine gefühlte, unmittelbar gegenwärtige, persönliche Bedeutung von Dingen und Erlebnissen“. Alle erlebnisorientierten Therapien, wie auch die Gesprächspsychotherapie, messen dem Experiencing einen entscheidenden Stellenwert bei der Überwindung psychischer Schwierigkeiten zu.

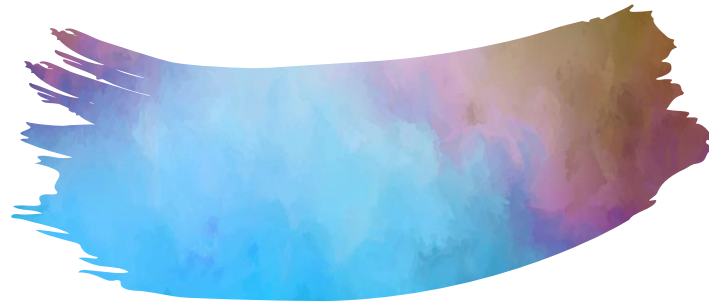
Das Focusing

Diese Interventionstechnik heißt auch „Zentrieren“ oder „Konzentration“. Es wird von einem konkreten Problem oder Inhaltsbereich ausgegangen. Dann lenkt man den Klienten auf seine aktuellen inneren Zustände, die sich in diffusen Emotionen und Körperempfindungen manifestieren.

Auf der Basis des Experiencing – Konzepts hat Gendlin dieses Therapeutische Vorgehen entwickelt, bei dem der Patient aufgefordert wird, sein Erleben zu vertiefen.

Der Klient soll sich auf das (Körper-) Empfinden, die sogenannte empfundene Bedeutung = felt sense, konzentrieren. Dann soll er über mehrere Prozessschritte diese Empfindungen symbolisieren, er soll die empfundene Bedeutung benennen. Wenn es zu einer stimmigen Symbolisierung kommt, wandelt sich dieses Gefühl zu einer neuen Erfahrung oder es verschwindet.

Experiencing bezeichnet also einen spezifischen Fokus auf den Veränderungsprozess beim Klienten, Focusing meint die Vorgehensweise, die diesen Fokus stark berücksichtigt.



Künstlerisch-therapeutische Arbeitsweisen

im
Personzentrierten Verfahren

Humanistische Kunsttherapie

Die bildnerischen Arbeiten von Patienten werden in gesprächsorientierte Verfahren einbezogen.

Da jeder Mensch in Bildern träumt und denkt, finden Probleme oder Krisensituationen ihren Niederschlag auch im bildnerischen Ausdruck.

Das therapeutische Gespräch spielt eine große Rolle.

Expressive Kunsttherapie nach Natalie Rogers

Wir drücken innere Empfindungen aus, indem wir äußere Formen schaffen. Ausdrucksvolle Kunst bezieht sich auf die Verwendung der emotionalen, intuitiven Aspekte von uns in verschiedenen Medien.

Die Künste ausdrucksvoll zu nutzen bedeutet, in unsere inneren Bereiche zu gehen, um Empfindungen zu entdecken und sie durch visuelle Kunst, Bewegung, Klang, Schreiben oder Drama auszudrücken. Über unsere Empfindungen zu sprechen ist auch ein wichtiger Weg, um uns sinnvoll auszudrücken und zu entdecken.


In der auf humanistischen Prinzipien basierenden therapeutischen Welt ist der Begriff Ausdruckstherapie dem nonverbalen und / oder metaphorischen Ausdruck vorbehalten.

Die humanistische expressive Kunsttherapie unterscheidet sich vom analytischen oder medizinischen Modell der Kunsttherapie, bei dem Kunst zur Diagnose, Analyse und "Behandlung" von Menschen eingesetzt wird.

Wenn wir die Künste für Selbstheilungs- oder Therapiezwecke verwenden, sind wir nicht besorgt über die Schönheit der visuellen Kunst, die Grammatik und den Stil des Schreibens oder den harmonischen Fluss des Liedes.

Wir benutzen die Künste, um loszulassen, auszudrücken und loszulassen. Wir können auch Einblicke gewinnen, indem wir die symbolischen und metaphorischen Botschaften studieren.

Unsere Kunst spricht zu uns zurück, wenn wir uns die Zeit nehmen, diese Botschaften einzulassen.



Der personenzentrierte Aspekt der expressiven Kunsttherapie beschreibt die Grundphilosophie meiner Arbeit. Der von meinem Vater, Carl Rogers, entwickelte klientenzentrierte oder personenzentrierte Ansatz betont die Rolle der Therapeutin als einfühlsam, offen, ehrlich, kongruent und fürsorglich, da sie eingehend zuhört und das Wachstum eines Einzelnen oder einer Gruppe fördert.

Diese Philosophie beinhaltet den Glauben, dass jeder Einzelne Wert, Würde und die Fähigkeit zur Selbststeuerung hat.

Die Philosophie von Carl Rogers basiert auf dem Vertrauen in einen inhärenten Wachstumsimpuls jedes Einzelnen. Ich stütze meinen Ansatz zur expressiven Kunsttherapie auf diesen sehr tiefen Glauben an die angeborene Fähigkeit jeder Person, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Das künstlerische Gespräch

Wenn der Ratsuchende seine Empfindungen im Gespräch frei ausdrücken kann, spürt er Entspannung (Katharsis).


Entspannungsempfindungen widersprechen verspannten Empfindungen der Angst. Wenn der Berater mit aktivem Zuhören diese Prozesse beim Ratsuchenden entfachen kann, wird dieser selbst akzeptierender mit seinen Empfindungen umgehen.

Er kann dann eher selbstständig die Verantwortung für die Analyse und Lösung des Problems tragen. Er wird zum Bearbeiten und kreativen Umgang mit dem Problem angeregt, da er sich selbstständig äußern muss.

Personenzentrierten Ausdruckskunst: Empfindungsbasierte Kunsttherapie

Die Personenzentrierten Ausdruckskunst (Empfindungsbasierte Kunsttherapie) fundiert in dem humanistischen, psychologischen und philosophischen Verständnis von Rogers. Die von seiner Tochter Nathalie Rogers in einem künstlerisch-therapeutischen Ansatzpunkt übertragen wurde.

Über den fühlbaren, explorativen Zugang der Kunsttherapie entsteht die Möglichkeit persönliche Anlagen, Stärken und Schwächen in einer gestalterischen, kreativen Auseinandersetzung zu entdecken und sie in eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung einfließen zu lassen.



Sprache allein reicht oft nicht aus, das auszudrücken, welche Empfindungen uns zutiefst bewegen. Im phantasiereichen Gestalten, dem kreativen Erleben können bewusste, intuitive, gedachte oder auch verborgene Empfindungen ihre Form finden und ‚begreifbar‘ werden.

Mein zweites Empfindungsbild

Bevor der Klient aufgefordert wird, ein Bild zu gestalten, führt der Coach/Therapeut ein Gespräch über die Konflikte des Klienten, um mit ihm eine Empfindung, welche er am stärksten fühlt, zu erarbeiten. Welche Empfindung beherrscht mich im Hier und Jetzt bei meinem Thema am stärksten.

Der Klient wird anschließend aufgefordert mit Wachmalstiften ein Bild zu zeichnen, welches seine Empfindung wie z. B. Liebe oder Gleichgültigkeit, Interesse oder Teilnahmslosigkeit, Hoffnung oder Verzweiflung darstellt.

Anschließend soll diese Empfindung in Worten (z. B. ein Gedicht) beschrieben und hierzu eine entsprechende Geste zur Empfindung gefunden werden.

Der Klient stellt anschließend das Bild in einem Gespräch, ebenso die hierzu gefundenen Geste vor.

Meine Emotionen: Trauer, Wut, Angst, Freude

Einführend wird über vier starke Emotionen gesprochen. Dabei soll zum Ausdruck kommen, welche Empfindungen positiv (Sympathisch) oder negativ (Antipathisch) erlebt werden. Anschließend sollen die Klienten Prioritäten für die Empfindungen setzen.

Nach Bewusstwerdung dessen beginnen sie mit dem 1. Bild, der momentan wichtigsten Emotion. Dafür sind 30 Minuten Zeit vorgesehen. Anschließend erfolgt die schriftliche Reflektion.

Das 2. Bild soll die zweitwichtigste Emotion charakterisieren. Der Ablauf erfolgt wie bei Bild 1. Dann werden die Ergebnisse vorgestellt.

Emotion Trauer

Dabei ist wichtig, dass die Bildfolge eingehalten wird und der Klienten seinem Text vorerst nichts weiter hinzufügen. Nach der gemeinsamen Betrachtung hat der Klient die Möglichkeit weiterer Erläuterungen.

Die Bildreihe wird in weiteren Sitzungen um Bild 3 und 4 komplettiert.

Die nummerierten Bilder werden abschließend nebeneinander gelegt und die Aufzeichnungen vorgelesen. Hat sich beim Zeichnen der Stellenwert der Empfindungen verändert?



Kontrastbild

Die Klienten werden durch ein Einführungsgespräch auf das Thema eingestimmt. Dann bekommen sie die Aufgabe, ihr Gesichtsprofil als Umriss mit einem Wachsmalstift auf das Blatt Papier zu zeichnen.

In diesem Portrait sollen sie nun alle persönlichen Eigenschaften aufkleben, die ihnen an anderen nicht gefallen. Das können Bilder, Symbole oder Wörter sein, die sie aus den Zeitschriften heraus schneiden. Anschließend wird reflektiert, um welche Personen es sich handelt, an welche sie während der Arbeit gedacht haben.

Kontrastbild

- Was haben sie evtl. gemeinsam? Was ist das Ärgernis? Wie sind die Menschen, die sie mögen und warum?
Welche Eigenschaften haben die Klienten selbst? Haben sich die negativen Eigenschaften ihrer bemächtigt?
Es geht nicht darum, andere zu bewerten, sondern auszudrücken, was die Beziehungen hemmt und was sie verbessern würde.

