



**Denise Arber**

Arbeitet als Kunsttherapeutin und Supervisorin in ihrem Atelier in Solothurn sowie als Geschäftsleiterin der Stiftung Tagesheim Lorenzen. Anregen will sie sorgfältige Urteilsbildungsprozesse als Grundlage individueller und gesellschaftlicher Entwicklung.

## Vertrauen in den Wandel

In Veränderungsprozessen gibt es einen Moment, in dem das Bisherige ausgedient - sich jedoch das Neue noch nicht herausgebildet hat. Wenn wir in der Natur Prozesse der Metamorphose beobachten, bspw. die Umwandlung der Raupe hin zum Schmetterling, so erkennen wir einen Auflösungsprozess, in dem im Kokon ‚Leere‘ vorhanden ist. In tiefgreifenden Entwicklungsprozessen erleben wir die Phänomene der Auflösung und Leere ebenfalls. Diese Zeit ist begleitet von Ungewissheit. Es geht also darum, die Verunsicherung auszuhalten und Vertrauen in eine noch unbekanntere Zukunft zu entwickeln. Es gibt verschiedene Formen im Umgang mit der Verunsicherung: Vielleicht erhöhen wir die Aktivität im Alltag (neue Projekte), oder wir



lenken uns ab (Suchtverhalten), stellen uns tot (Depression), verdrängen die Zeichen der Zeit (stürzen uns in die Arbeit) oder strukturieren verstärkt die Innen- und Aussenwelt (Gedankengebilde, Zielformulierungen, Planung, Kontrollmechanismen). Da stellt sich die Frage:

*Welche Bedingungen und Verhaltensweisen sind in Zeiten des Wandels hilfreich?*

In den vergangenen Jahren habe ich intensive Umwandlungsprozesse nicht nur bei mir sondern auch bei der Klientel erlebt. Dabei habe ich festgestellt, dass die Herangehensweise und Krisenbewältigung individuell und biografisch geprägt sind. Verschiedene Personen haben jedoch Bedingungen, welche Wandel ermöglichen, ähnlich beschrieben. Immer wieder stelle ich fest, dass ich von den Erlebnissen und Erkenntnissen der Klientel profitieren kann. Sie formulieren, was ich selber erlebt habe, aber teilweise nicht in dieser Weise ausdrücken konnte. Manchmal verhilft mir die Klientel dazu, dass ich eigenes Erlebtes besser einordnen und erklären kann. Solche Momente sind ‚Sternstunden‘. Kürzlich begleitete ich eine Klientin und mit ihr habe ich eine solche ‚Sternstunde‘ erlebt:

Claudine<sup>1</sup> ist Kindergärtnerin mittleren Alters. Sie hat sich 2016 bei mir für einen Jahreskurs angemeldet. Da dieser wegen zu wenigen Anmeldungen nicht durchgeführt werden konnte, hat sich Claudine für eine kunsttherapeutische Einzelbegleitung entschieden. Seit einem Jahr kommt sie monatlich für ca. 2 Stunden in mein Atelier. In der Regel formuliert sie zu Beginn ein Anliegen, eine Fragestellung. Danach gebe ich ihr eine Aufgabenstellung oder lasse sie aus zwei bis drei Aufgaben wählen.

Claudine ist Ende Oktober von einem 4-wöchigen Urlaub, vor dem geplanten Zeitpunkt heimgekommen. Zu Beginn der Stunde stellt sie verschiedene Sinnfragen. Claudine fragt sich bspw., wie es bei ihr beruflich weitergehen soll. Claudine wirkt ungeduldig. Sie möchte die Veränderungen über das Nachdenken, Reflektieren steuern, Vorstellungen und Ziele formulieren.

Ende Oktober wirkt der Tierkreiseinfluss Skorpion. Die entsprechende Tugend (R. Steiner) lautet: ‚Geduld wird zu Einsicht‘. Ich habe Claudine vorgeschlagen, auf schwarzem Papier mit Blau zu lasieren. Meine Absicht war, dass sie die Qualität der Geduld wahrnimmt. Claudine konnte sich sehr gut auf diesen Auftrag einlassen. Sie malte während 1 ½ Stunden und danach haben wir das Bild besprochen.

Ihre Fazit war: ‚Anfangs war es schwierig. Während längerer Zeit habe ich auf dem Papier keine

*Farbe erkannt. Ich fühlte mich aufgrund des Wartens (lasieren, Farbe trocknen lassen) ungeduldig, zapplig, die Sonne hat mich gestört, usw. Als die Sonnenstoren unten waren, bin ich stärker zu mir und zur Ruhe gekommen. Langsam haben sich Schleier um Schleier auf dem schwarzen Papier gebildet. Es wirkte wie ‚Allerseelen‘. Da gibt es gute Mächte, die die Menschen begleiten. Ich habe gemerkt, dass ich den Prozess nicht mit dem Denken, nicht mit der Vorstellung steuern kann. Ich habe mich schliesslich ganz auf den Moment einlassen können und dabei meine Gefühle wahrgenommen. Ich bin ruhig geworden und habe mich innerlich lebendig gefühlt. Ich weiss jetzt, dass ich die bevorstehenden Veränderungen nicht über ‚verkrampftes Denken‘ angehen kann. Ich möchte meine Wahrnehmung ganz auf den Moment lenken und dabei meine Gefühle wahrnehmen. Ich bin zuversichtlich, dass sich aus den Schleiern eine Form bilden wird und ich erkennen werde, was die nächsten Schritte sind.*

Claudine hat aufgrund des Malerlebnisses geschildert, was ihr hilft, die anstehenden Veränderungen zu bewältigen. Ich selber dachte, ja genauso erlebe ich jeweils Prozesse der Metamorphose: Dieser Prozess geschieht in der Stille und inneren Lebendigkeit. Das Denken blockiert das Fortkommen, die Situation kann nicht intellektuell bewältigt werden, im Sinne von ‚es gibt ein Problem – wir finden eine Lösung‘. Es braucht Bedingungen, die der suchenden Person ermöglichen geduldig mit sich selbst, mit der Gefühlswelt in Kontakt zu kommen. Im lebendigen Fühlen, stärkt sich das Vertrauen in das Kommende und kann schliesslich erkannt werden.

Beim Abschliessen der Stunde lag etwas Erfülltes, fast Heiliges in der Luft. Die Sonne war mittlerweile untergegangen, der Himmel Richtung Westen wechselt von Rot- zu Indigo-Farbtönen. Mit einem kräftigen Händedruck nahmen wir Abschied und wünschten einander ein angenehmes Wochenende.

Denise Arber / November 2017

---

<sup>1</sup> Name von der Autorin geändert