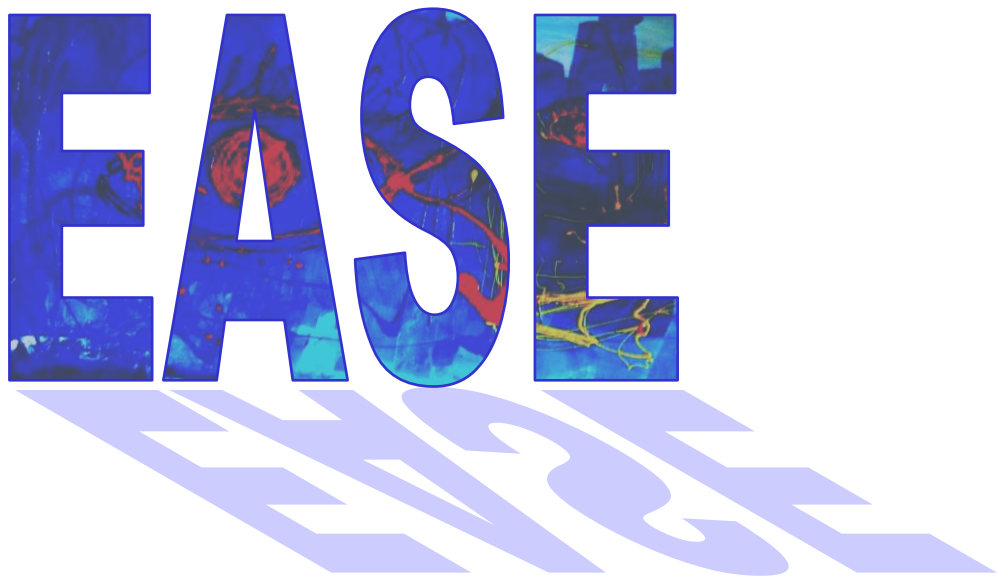


Kreativtraining

gegen

Prüfungsängste, Lernblockaden & Blackout



Erkennen

Annehmen

Stärken

Entspannen

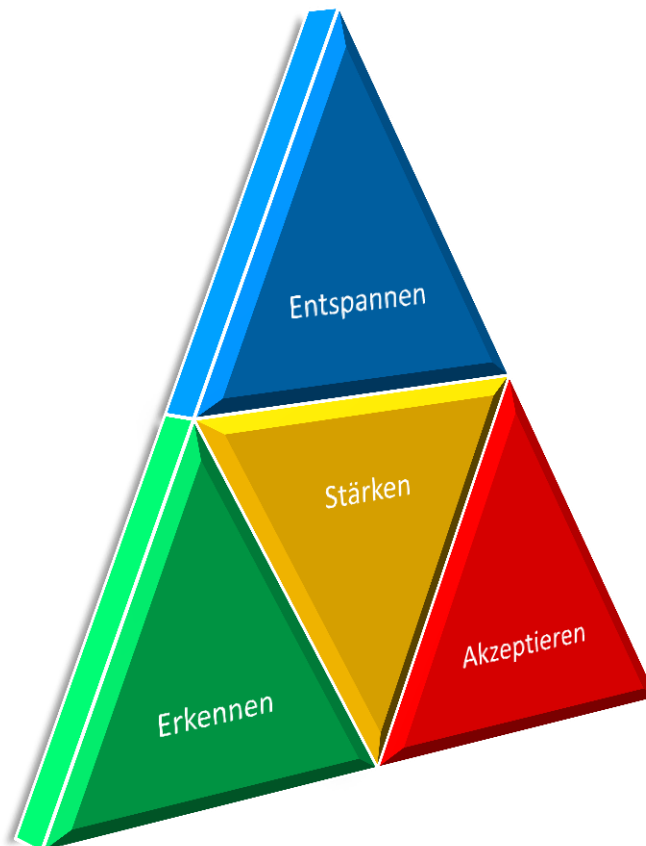
Inhalt

1. Einführung.....	3
2. Theoretische Fundierung der Methodik	4
2.1. Systemisch-lösungsfokussierte Methode.....	4
2.2. Aspekte der Jung'schen Psychotherapie.....	6
2.3. Grundlagen der Bildinterpretation.....	8
3. Ausgewählte Methoden.....	10
3.1. E... Erkennen	10
3.2. A... Akzeptieren.....	11
3.3. S... Stärken.....	12
3.4. E... Entspannen.....	13
4. Resümee	14
5. Literatur.....	14

1. Einführung

EASE ist ein auf kreativen Methoden basierendes Modell, das Menschen dabei unterstützt, Prüfungsangst, Lernblockaden und Blackout zu reduzieren, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und das Selbstwertgefühl und Durchsetzungsvermögen zu stärken.

Das Akrostichon EASE (engl. für lindern, entschärfen, entspannen) steht für die vier Stufen bzw. Teilziele der Methode:



- *Erkennen der Hintergründe für Prüfungsängste und Blackout*
- *Akzeptieren der eigenen Lebensgeschichte sowie der eigenen Person - so wie sie ist*
- *Stärken des Selbstwertgefühls*
- *Entspannen lernen, um übersteigerte Nervosität und Blackout zu überwinden*

Ich habe die Methode aus der Erfahrung heraus entwickelt, dass Nachhilfe bei SchülerInnen oftmals am eigentlichen Bedarf vorbeigeht, indem Unterrichtsfächer geübt werden, ohne die Ursachen für Lernhemmungen und Prüfungsversagen zu hinterfragen. Kreative Ausdruckstechniken (Malen und Gestalten), Fantasiereisen, Märchenarbeit (nach C.G.Jung) sowie systemisch-lösungsfokussierte Methoden werden eingesetzt, um unbewusste Blockaden zu erkennen und die Entwicklungspotenziale der TeilnehmerInnen zu aktivieren. Niemand benötigt professionelle Malkenntnisse, um an EASE teilzunehmen.

2. Theoretische Fundierung der Methodik

Obwohl EASE keine psychotherapeutische Methode ist, sondern als eine Ergänzung der im Lernatelier angebotenen Nachhilfe angewandt wird, schöpfe ich dabei aus den Erkenntnissen zweier Richtungen der Psychotherapie, jener C.G. Jungs und der systemisch-lösungsfokussierten Beratung und Therapie. Während der Jung'sche Ansatz einen tiefenpsychologischen Hintergrund hat, der sich etwa mit Archetypen, dem Dialog zwischen Bewusstsein und dem Unbewussten oder den Ursachen von Komplexen beschäftigt, so konzentriert sich die systemisch-lösungsfokussierte Methode nicht auf die Ursache eines Problems, sondern auf deren Lösung. In der modernen Psychotherapie werden vermehrt die Ansätze verschiedener Schulen herangezogen. So auch im EASE-Modell und in der vorliegenden Arbeit. Kinder und Jugendliche sollen Ziele entwickeln können und auf die Ressourcen in ihrem System zurückgreifen, was der systemisch-lösungsfokussierten Methode entspricht. Obwohl auch die lösungsfokussierte Methode, wie Steve De Shazer sagte, nicht „problemphobisch“ (zit. nach SPARRER 2010:28) ist, so wird auf die Ursache eines Problems doch nur peripher eingegangen. Wenn es darum geht, Blockaden bei den TeilnehmerInnen meiner Kurse aufzuspüren und Zwänge, denen sie ausgeliefert sind, zu thematisieren, erweisen sich die Jung'schen Methoden der Psychotherapie als wirksam.

2.1. Systemisch-lösungsfokussierte Methode

In der lösungsorientierten Theorie wird die Anregung der Fähigkeit zur Selbsthilfe in den Vordergrund gestellt. Die Vermittlung von Hoffnung auf Besserung und die Verminderung des Ohnmachtsgefühls des Klienten oder der Klientin kann als weiteres Ziel gelten. Die systemische Methode geht nach dem Konzept der Zirkularität vor, wonach „es keinen linearen ‚Ursache-Wirkung-Zusammenhang‘ gibt“ (SCHEMMEL 2008:19). Vielmehr beeinflussen sich diese beiden Faktoren gegenseitig. Das gesamte System, die Lebensbedingungen und die zeitliche Dimension werden in die Betrachtung mit einbezogen und eine individualisierende Sichtweise auf psychische Störungen aufgegeben (vgl. ebd. 20). In der systemisch-lösungsfokussierten Beratung wird die Klientin oder der Klient mithilfe von Fragen auf Lösungen hingewiesen, indem vergangene, bereits erprobte Lösungen aufgespürt und zukünftige Lösungen konstruiert werden. Einige Beispiele zu konkreten Methoden in der systemisch-lösungsfokussierten Beratung und Therapie:

- Fragen nach Ausnahmen des Problems. Zum Beispiel: „Wann hast du es einmal geschafft, aus dem Haus zu gehen, ohne Angst zu empfinden?“
- Der Perspektivenwechsel. Frage danach, wie es sein wird, wenn das Problem gelöst ist.
- KlientInnen als ExpertInnen für ihre Probleme ansehen. Durch gezielte Fragen sollen die KlientInnen dazu gebracht werden, ihre für sie passenden Lösungen zu finden.

- Konstruktion einer neuen Wirklichkeit. Zum Beispiel die Frage nach einem Wunder.
- Der Blick in die Zukunft. Beispiel. „Wie sieht dein Leben in 5 Jahren aus?“
- Ressourcen sollen herausgearbeitet werden. Zum Beispiel: „Welche Personen könnten dich dabei unterstützen?“ oder „Welche Kräfte hast du bisher eingesetzt, um deine Ziele zu erreichen?“
- Zirkuläres Fragen. Beispiel: „Woran würde dein Freund erkennen, dass du das Problem gelöst haben?“
- Skalierung. Beispiel: „Wie würdest du auf einer Skala von 1 bis 10 deine Fortschritte beurteilen, wenn 1 für ‚kaum Fortschritte gemacht‘ und 10 für ‚überwältigende Fortschritte gemacht‘ steht. Und weiter: „Was kannst du tun, um 10 zu erreichen?“ oder „Wie hast du es geschafft, schon bei ... zu stehen?“
- Anerkennung und Würdigung spielen ebenfalls eine große Rolle

In der systemisch-lösungsfokussierten Methode kommt der Wunderfrage eine besondere Bedeutung zu. Sie ist „in vieler Hinsicht das Herzstück des lösungsfokussierten Vorgehens [...]“ (SPARRER 2010:14) Dabei wird die Klientin oder der Klient danach gefragt, was passieren würde, wenn sie oder er am nächsten Morgen erwachen würde und ein Wunder wäre geschehen (siehe weiter unten).

Auch wird das System, in dem sich die Klientin oder der Klient gerade befindet - Familie, Arbeit, Schule, Gesellschaft usw. –bei der Lösung von Problemen berücksichtigt. Dazu werden systemische Strukturaufstellungen eingesetzt.

„Systemische Strukturaufstellungen helfen auf andere Weise, Ausgeblendetes zu finden, als die lösungsfokussierte Gesprächsführung. Daher bilden sie eine wichtige Ergänzung zur verbalen Form der Lösungsfokussierung.“ (SPARRER 2010:101)

In systemischen Strukturaufstellungen werden Personen aus dem System der Klientin oder des Klienten als Symbole aufgefasst und aus deren bzw. dessen Perspektive im Raum (oder auf dem Bild) so angeordnet, dass es ihm oder ihr gefühlsmäßig passend erscheint, wobei das Ziel der Aufstellung darin besteht, „die konstellierte RepräsentantInnen so zu verändern, dass das konstellierte System sich dem gewünschten Ziel der KlientIn(nen) nähert.“ (ebd. 77) In der Mal- und Gestaltungstherapie kann nach dem Schema der systemischen Strukturaufstellung zum Beispiel eine Familie gezeichnet werden. Um Lösungen zu finden, kann das Bild in einem nächsten Schritt verändert oder ein neues gemalt werden, in dem die gewünschte Lösung dargestellt wird. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Personen symbolisch aus Ton zu formen und sie auf einem Blatt so anzuordnen, wie es für die Klientin oder den Klienten passend erscheint, und sie danach so umzustellen, dass eine Lösung des Problems möglich wird. Entscheidend dabei ist es, dass der Fokus nicht auf das Problem und die Ursache dessen gelegt wird, sondern auf die Ziele und Ressourcen, auf bisherige Lösungsstrategien, auf Ausnahmen vom Problem und auf den Perspektivenwechsel (um etwa der Problemspirale zu entkommen). (vgl. ebd.114)

Systemische Strukturaufstellungen zeichnen sich unter anderem durch folgende Aspekte aus (ebd. 118):

- „1. Fehlende, nicht anwesende Personen(gruppen) aus dem zu verändernden System, z.B. Konfliktparteien, können [...] durch RepräsentantInnen ersetzt werden.
2. Vergessene Systemelemente und Kontextfaktoren lassen sich mithilfe der transverbalen Sprache [eine systemische Strukturaufstellung entspricht dieser] entdecken.
3. Wir können die Perspektiven der unterschiedlichen Parteien mittels der SySt [Systemische Strukturaufstellung] darstellen und nacherleben. Dies ermöglicht Wertschätzung und neue Wahrnehmung von Personen und von bisher unverständlichen Perspektiven.
4. Dialoge können in lebendiger Form mit Perspektivenwechsel als Probehandeln durchgeführt werden. [...]“

Die Mal- und Gestaltungstherapie, die traditionellerweise aus der psychoanalytischen Theorie schöpft, ist für das Konzept der systemisch-lösungsfokussierten Therapie prädestiniert. Diese Erkenntnis beruht auf den bereits erprobten vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten dieses Konzeptes mittels maltherapeutischer Methoden. Im Sinne der konstruktivistischen Sichtweise wird auf nonverbaler Ebene im Bild eine neue Wirklichkeit geschaffen, eine, die die Lösung impliziert, eine neuere nützlichere Wirklichkeit (vgl. SCHEMMEL 2008:28), die auf Grund des Festhaltens im Bild vom Klienten oder von der Klientin verinnerlicht werden kann. Dabei können etwa neue Wege im Bild festgehalten und neue Perspektiven aufgezeigt werden. Die Verinnerlichung (oder Internalisierung) durch das Bild wird als erster Schritt in Richtung Bewältigung in der Realität angesehen. Während die Gesprächstherapie auf sprachliche Grenzen stoßen kann, vermag es das Medium des Malens und Gestaltens, diese Barriere zu umgehen, was vor allem dann besonders wertvoll ist, wenn die Klienten oder Klientinnen auf Grund von Sprachstörungen, sozialer Phobie oder mangelnden Deutschkenntnissen über eine verminderte Artikulationsfähigkeit verfügen. Die systemisch-lösungsfokussierte Strategie der Externalisierung von Problemen spricht ebenfalls für eine mal- und gestaltungstherapeutische Methode, da Gefühle nach außen verlagert und zu einem Bild oder Gegenstand geformt werden.

2.2. Aspekte der Jung'schen Psychotherapie

Carl Gustav Jungs Theorie begründet sich vor allem auf der Vorstellung vom kollektiven Unbewussten, das sich in Träumen, Mythen und Märchen offenbart. Darin sind strukturelle Kongruenzen zu erkennen, die in allen Kulturen und Zeiten ähnliche Bilder hervorbringen. Es handelt sich dabei um die sogenannten Archetypen, die Urbilder, die mit den wesentlichen Bedürfnissen des Menschen in Zusammenhang stehen. So ist zum Beispiel das Bedürfnis,

dem Mütterlichen (oder einem Menschen mit mütterlichen Eigenschaften) zu begegnen, wenn wir auf die Welt kommen, allen Menschen aus allen Kulturen und zu allen Zeiten gemein, wobei hier der Mutterarchetyp angesprochen wird. Gleichzeitig macht jeder einzelne Mensch mit der eigenen Mutter individuelle Erfahrungen, die entsprechende Emotionen hervorrufen. Aus diesen Emotionen entstehen die Komplexe, in diesem Fall der Mutterkomplex. (vgl. HOLZINGER 2007:61f)

Verena Kast hat die Grundlagen der Jung'schen Psychotherapie in ihrem Buch „Die Dynamik der Symbole“ (KAST 2007) zusammengefasst und einer kritischen Betrachtung unterzogen. Die Beschäftigung mit dem Unbewussten, die in den EASE-Kursen neben der systemisch-lösungsfokussierten Beratungsform im Vordergrund steht, beruht zum Teil auf Jungs Ausführungen über den Individuationsprozess des Menschen. Unter Individuationsprozess verstehen wir den „Prozeß der dialogischen Auseinandersetzung zwischen dem Bewußtsein und dem Unbewußten.“ (KAST 2007:9) Einen Zugang zum Unbewussten zu finden, geht dem Dialog voraus. So können Träume Indizien für bestimmte psychische Vorgänge liefern, oder die Beschäftigung mit Märchen und Fantasiereisen kann Aufschluss über Ängste, Schattenseiten oder psychische Prozesse geben, um nur einige der zahlreichen Methoden zu nennen, derer ich mich bediene, um mit dem Unbewussten in Dialog zu treten. Laut Jung können wir nur dann ein erfülltes Leben führen, wenn wir Autonomie erlangen. Diese erreichen wir, indem wir uns mit unserer eigenen Besonderheit auseinandersetzen und gesellschaftliche Werte kritisch betrachten können, die im Unbewussten gespeichert sind. Hier kommen die Archetypen ins Spiel, die uns, wenn wir sie nicht erkennen, in unserem Leben beeinträchtigen können. Archetypen können uns in unserem Verhalten unseren Mitmenschen gegenüber prägen.



Die Vorstellung von den Archetypen, zum Beispiel der Hexe oder des Helden, der alten Weisen usw. stammen laut Jung vom kollektiven Unbewussten, und wenn wir uns ihnen unterwerfen, dann sind wir fremdbestimmt. Durch die Beschäftigung mit dem Unbewussten ist es uns möglich, zu eruieren, woher diese Prägungen kommen, und wir können so unsere Persönlichkeit entsprechend unserer eigenen Natur und Bedürfnisse verändern. Die Feststellung unserer innersten Wünsche und Sehnsüchte würde dem Leben Sinn verleihen, so Jung. Der Individuationsprozess, der ein ganzes Leben andauert, wobei ein Mensch sich selbst immer besser kennenlernt, dient auch der „Rücknahme von Projektionen“. (KAST 2007:12)

Erkennt ein Mensch zum Beispiel eine Schwäche an sich, und vermag er diese Schwäche als eigenen Anteil anzuerkennen, muss er sie nicht mehr auf seine Mitmenschen projizieren.

C.G. Jung spricht auch, wie bereits erwähnt, von Komplexen, die sich auf Grund von Kindheitserfahrungen konstellieren. Diese können durch kreative Techniken erkannt und durch gezielte Übungen bearbeitet werden.

2.3. Grundlagen der Bildinterpretation

C.G. Jung arbeitete mit Bildern und Symbolen, um das Unbewusste auszudrücken. Auch in der systemisch-lösungsfokussierten Richtung werden Bilder eingesetzt, um etwa Systeme und Wunder darzustellen oder Gefühle zu externalisieren. Wenn wir mit Bildern arbeiten, so ist es wichtig, die Malende oder den Malenden selbst eine Interpretation seines oder ihres Werkes vornehmen zu lassen. Um als Therapeutin oder Therapeut jedoch die richtigen Fragen stellen zu können, bedarf es einer grundsätzlichen Kenntnis der Bildersprache. Folgende Fragestellungen können Aufschluss über den Sinn und Inhalt eines Bildes geben (vgl. FURTH 1997: 74ff):

Welches Gefühl vermittelt das Bild?

Welche Symbole kommen darin vor?

Was ist auffällig?

Was fehlt, und welche Hindernisse gibt es?

Was steht im Zentrum?

Wie sehen die Größenverhältnisse aus?

Gibt es Einschlüsse und Einzäunungen?

Sind Ausradierungen und Übermalungen vorgenommen worden?

Welche Farben und Materialien wurden verwendet?

Sind Richtungstendenzen und Bewegungen im Bild ersichtlich?

u.a.

Furth spricht im Zusammenhang mit der Bildinterpretation von einer „bahnbrechenden Methode psychologischer Beurteilung“ (ebd. 69), bei der die Therapeutin oder der Therapeut lediglich drei Grundprinzipien berücksichtigen muss (vgl. ebd.).

„Als oberstes Prinzip gilt, daß man immer den ersten Eindruck von einem Bild notieren soll. Man soll das Bild nicht interpretieren, sondern vielmehr auf die eigenen ersten Gefühle konzentrieren. [...]. Es ist nicht nötig, daß man dem

Patienten von diesem Eindruck etwas sagt; der Analytiker sollte sich seines eigenen Eindrucks bewußt werden und diese Information vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt wegpacken. [...] Ganz gleich, was der Therapeut tut, entscheidend ist, daß er sich nicht aufgrund persönlicher Einfälle auf ein bestimmtes Urteil festlegt, sondern lieber zuläßt, daß die Einfälle des Patienten sich entwickeln und trotz des Geheimnisvollen und Vieldeutigen der unterdrückten Inhalte auftauchen. [...]

Das zweite Prinzip betrifft den Analytiker: Er soll als Forscher handeln. Die unbewusste Stimme klingt bei jedem Bild anders, deshalb sollte, was sie sagt, bei jedem Bild objektiv analysiert werden. Systematisch nach Brennpunkten zu schauen ist für den Therapeuten der beste Weg, analytische Arbeit zu ordnen und zu dirigieren; und diese systematische Annäherung könnte sich um eine Reihe objektiver Reaktionen auf die Malutensilien und die Form des Bildes drehen. [Material, Format des Papiers, oben genannte Kriterien der Bildinterpretation] [...]

Das dritte und schwierigste Prinzip bei der Bildinterpretation besteht darin, miteinander in Beziehung zu bringen, was man aus den einzelnen Komponenten erfahren hat, und diese Information zu einem Ganzen zusammenzufügen.“ [FURTH 1997: 69f]

Um die genannten Kriterien der Bildinterpretation, die von Furth als „Brennpunkte“ bezeichnet werden, zu veranschaulichen, möchte ich an dieser Stelle ein Bild heranziehen, um eine Analyse anzudeuten. Die Klientin sollte hier ihre Familie als Tierfiguren darstellen:



Zunächst ist es – den drei Grundprinzipien Furths folgend – wichtig, auf das eigene Gefühl als TherapeutIn oder KreativtrainerIn zu hören, ohne der Klientin oder dem Klienten (zunächst) davon zu berichten. Im zweiten Schritt soll anhand der Brennpunkte das Bild und dessen Hintergrund erforscht werden. Die Fragen „Welches Gefühl löst das Bild bei Ihnen aus?“ oder „Was bedeuten die Tiersymbole für Sie?“ geben Aufschluss darüber, ob das Gefühl und die Interpretation der Therapeutin mit jener der Klientin übereinstimmt. Außerdem kann nach der

Bedeutung der Größenverhältnisse gefragt werden, zum Beispiel was es bedeute, dass der Marienkäfer größer als der Hase dargestellt ist. Auch die Fragen „Gibt es Bewegung im Bild?“, „Was bedeuten die Farben?“ und andere oben genannte Fragen können nun gestellt werden. Das Bild enthält Hinweise, die eine Art Impuls darstellen, der dazu anregt, sich zu erinnern, Unbewusstes nach außen zu kehren und einen Anhaltspunkt für ein Gespräch zu liefern, was dem dritten Schritt entspricht, wonach Zusammenhänge hergestellt und die bisherigen Informationen verarbeitet werden.

Ich teile die Meinung Furths, dass vorsichtig mit der Interpretation von einzelnen Bildern umgegangen werden sollte, und dass eine Serie von Bildern meist besser Aufschluss über die psychische Verfassung von Menschen geben kann, aus dem einfachen Grund, weil ein einzelnes Bild lediglich eine Momentaufnahme darstellt. (vgl. FURTH 1997: 72)

3. Ausgewählte Methoden

3.1. E... Erkennen

Um die Ursachen für Prüfungsängste und übersteigerter Nervosität in bestimmten Situationen zu erkennen, bedarf es zunächst der Aufarbeitung von lebensgeschichtlich relevanten Erlebnissen sowie der verschiedenen Aspekte der Persönlichkeiten und der Beschäftigung mit den Systemen, in welchen die TeilnehmerInnen agieren. Hauptsächlich werden das Malen und Zeichnen, das Arbeiten mit Ton, der Einsatz von Entspannungsmusik, sowie ergänzende Gespräche methodisch eingesetzt. Kreatives Schreiben (Haiku, Elfchen, Rap, assoziatives Schreiben) kann ergänzend angewandt werden, um Gefühle spontan und kompakt zum Ausdruck zu bringen. Durch Rollenspiele können bestimmte angstbesetzte Situationen nachgespielt werden. Folgende Techniken eignen sich besonders gut, um zunächst ohne das gesprochene Wort einen Kontakt herzustellen und die Symbolsprache des Unbewussten zu dem eigenen Thema in Bezug zu setzen.

Beispiele:

Nass-in-Nass-Technik

Bei dieser Methode werden mehrere Blätter Papier angefeuchtet, um danach mit stark verdünnter Acrylfarbe bemalt zu werden. Dabei rinnen die Farben ineinander, wodurch zufällige Formen und Farben entstehen. Sind die Blätter getrocknet, können sie mit den TeilnehmerInnen von allen Richtungen betrachtet und eventuell konkrete Figuren darin gefunden werden. Diese können wiederum auf ihre Symbolik hin untersucht werden, wodurch sich oftmals ein Gespräch ergibt. Was die TeilnehmerInnen in den Bildern erkennen, entpuppt sich oft als wichtiges Thema der einzelnen Personen, die so die Ursachen für ihre Ängste und Blockaden erkennen können. In der Arbeit mit Menschen, denen es schwer fällt,

gegenständlich zu malen, oder aber auch mit jenen, die schüchtern sind oder sich nicht ausdrücken können, hat sich diese Methode sehr bewährt.

Arbeit mit Märchen

In Märchen ist das archetypische Material enthalten, das in sich sehr deutlich strukturiert ist. (vgl. KAST 2007:192) Es sind einzelne Entwicklungsstadien darin dargestellt, die die Menschen durchlaufen, und Archetypen, wie zum Beispiel der Held oder die Prinzessin, die Hexe oder der Zauberer darin enthalten. In der EASE-Methode wird ein Märchen von der Kreativtrainerin vorgelesen. Danach malt die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ein Bild zu einer ihr oder ihm wichtig erscheinenden Szene des Märchens und nimmt in einem anschließenden Gespräch Bezug zur eigenen aktuellen Lebenssituation. Die Märchen werden im Einzelsetting ausgewählt, je nachdem, was gerade das Thema der Klientin oder des Klienten ist. Besteht zum Beispiel eine Überforderung durch den Vater, würde sich das Märchen „Rumpelstilzchen“ eignen, weil es darin um eine Königstochter geht, die für den König Stroh zu Gold spinnen muss, dies aber unmöglich schaffen kann.

Arbeit mit dem Systembrett

Repräsentanten (fremde Personen oder Figuren) werden für einzelne Personen oder Systemteile ausgesucht und so angeordnet, wie es aus der Sicht der Klientin oder des Klienten der Beziehungsstruktur der einzelnen Systemteile oder Personen untereinander entspricht. Das aufgestellte Bild ist eine Externalisierung des inneren Bildes. (Wie oben bereits erwähnt, kann die Arbeit mit dem Systembrett durch Malen und Zeichnen ersetzt werden). Durch die Visualisierung wird Überblick und eine neue Perspektive geschaffen. KlientInnen gelangen aus einer ohnmächtigen „mir geschieht“ – Rolle in die weitaus mächtigere „ich mache“ – Rolle und können sich so (wieder) als GestalterInnen ihres Lebens wahrnehmen. Das Systembrett ist ein Kommunikationsmittel und dient der Metakommunikation vor allem über Beziehungen. Es entspricht den bildhaft dargestellten Antworten des zirkulären Fragens.



3.2. A... Akzeptieren

Die eigene Geschichte und die eigene Person sollen so angenommen werden, wie sie sind. Wenn Menschen in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben, die sie nicht

akzeptieren können, indem sie sie verdrängen, dann kann es vorkommen, dass sich ein unangenehmes Gefühl immer wieder einschleicht, wenn sie mit einer ähnlichen Situation konfrontiert werden. Deshalb ist es wichtig, sich das ursprüngliche Ereignis wieder in Erinnerung zu rufen, ähnlich einer Katharsis in der Psychotherapie, wo das erlebte Trauma wieder vergegenwärtigt wird, um es danach aufzulösen. Auch im NLP (neurolinguistisches Programmieren), wie etwa durch EMDR (Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung) wird das einprägsame Ereignis in Erinnerung gerufen und danach mit erfreulichen, positiven Gefühlen verknüpft, damit eine Auflösung der Blockade stattfindet. In der Mal- und Gestaltungstherapie gibt es wirksame lösungsorientierte Methoden, die im EASE Anwendung finden.

Beispiele:

Das therapeutische Triptychon

Ein A3-Blatt Papier wird in 3 Teile gefaltet. In den mittleren Teil zeichnet die/der KlientIn nun ein Bild oder Symbol für die Gegenwart. Danach zeichnet sie/er in den linken Teil eine Analogie der Vergangenheit. Im rechten Teil des Triptychons werden Ziele und Wünsche abgebildet. Durch diese Methode nimmt der/die TeilnehmerIn eine Metaperspektive ein, erkennt das an, was war, und lernt Schritte für die Zukunft zu formulieren.

Der abgegrenzte Raum

Auf einem Blatt Papier wird ein Quadrat in der Größe platziert, die die oder der Malende seinem/ ihrem Problem zugestehen möchte. Die Linien sollen stark nachgezogen werden, um eine Abgrenzung zu symbolisieren. Nun wird in das Quadrat ein Symbol für das Problem (Prüfungsangst, Lampenfieber, Blockade usw.) gezeichnet. Im nächsten Schritt sollen die TeilnehmerInnen sich auf alle positiven Aspekte ihres Lebens und ihrer Persönlichkeit besinnen und diese auf dem Rest des Blattes in Form von Symbolen oder Bildern festhalten. Dadurch wird das „Problem“ nicht mehr geleugnet, sondern als kleiner, abgegrenzter Bestandteil der Gesamtpersönlichkeit akzeptiert.

3.3. S... Stärken

In diesem Schritt geht es um die Stärkung des Selbstwertgefühls der TeilnehmerInnen. Hier befasst sich die Gruppe (oder die Einzelperson) mit den eigenen Ressourcen, Potenzialen und Zielen.

Beispiel:

Die Wunderfrage

In der systemisch-lösungsfokussierten Methode kommt der sogenannten Wunderfrage eine besondere Bedeutung zu. Ein Beispiel für das Stellen der Wunderfrage, die der/die KreativtrainerIn der Gruppe vorlesen oder –sagen kann, während diese in einer entspannten Haltung zuhört und für sich beantwortet, lautet (SPARRER 2010: 46):

„Wenn Sie nach dieser Sitzung wieder nach Hause [...] gehen ... und tun, was Sie vorhatten zu tun: ... [...] ... irgendwann werden Sie müde und legen sich hin und schlafen ein [...] ... und angenommen ... in dieser Nacht passiert ein Wunder ...und das Wunder wäre ... alles, was Sie hierher geführt hat, ist gelöst ... einfach so ... und wenn das so schnell ginge, wäre das ja wirklich ein Wunder! ... Jetzt wachen Sie morgen früh wieder auf ... und niemand sagt Ihnen, dass ein Wunder passiert ist ... woran könnten Sie bemerken, dass es passiert ist? ... Was wäre anders? ... Und was wäre noch anders? ... Gibt es etwas, was Sie dann anders tun? ... oder tauchen neue Gedanken auf? ... oder empfinden Sie anders? ... Vielleicht bemerken Sie das Wunder ja auch noch nicht beim Aufwachen, wann ist dann der erste Zeitpunkt, an dem Sie es bemerken könnten? ... Und woran? ... Und was wäre noch anders? ... Bemerkt jemand außer Ihnen das Wunder? ... Und wer? ... Woran? ... Und was vermuten Sie, wie er oder sie auf Ihr Wunder reagiert? ... [...] Sie können langsam wieder in diesen Raum zurückkommen ... Lassen Sie sich Zeit ... Wer möchte, kann beginnen, von seinem Wunder zu erzählen! [...]“

Hierbei handelt es sich um eine Tranceinduktion, die in einer Gruppe durchgeführt wird. Sie ist jedoch auch im Einzelsetting möglich. Dabei sinken die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in einen tranceartigen Zustand. Auffallend bei der Wunderfrage ist die wiederholte Frage nach der Veränderung nach dem Wunder sowie nach den Reaktionen der Umwelt auf diese Veränderungen.

Arbeit mit Glaubenssätzen

Glaubenssätze sind Sätze und Phrasen, die wir von klein auf wiederholt gehört haben und sie uns auch später immer wieder selbst vorsagen. Wir haben diese Botschaften internalisiert und glauben daran. Meist sind sie negativ, wie zum Beispiel: „Ich bin ein Pechvogel“ oder „Das Leben ist ein Kampf“. Während der EASE-Kurse wird nun zunächst diesen Glaubenssätze nachgegangen, um sie in einem nächsten Schritt positiv umzuformulieren. Aus „Ich bin ein Pechvogel“ wird „Das Glück ist auf meiner Seite“ oder aus „Das Leben ist ein Kampf“ kann zum Beispiel „Ich habe es in der Hand, mein Leben gut zu gestalten“ oder „Mir geht alles leicht von der Hand“ werden.

3.4. E... Entspannen

In dieser Stufe werden nicht nur Tiefenatmungstechniken zur Beruhigung geübt, sondern auch in Imaginationen Bilder der emotionalen Sicherheit erzeugt, die später abrufbar sind.

Beispiele:

Fantasiereisen

Fantasiereisen sind erfundene Geschichten, die während des Kurses vom/von der KreativtrainerIn vorgelesen werden. Sie beginnen meist mit einer Einladung, sich zu

entspannen. Die/der TrainerIn leitet die Gruppe anschließend an, die Augen zu schließen, die Gedanken an sich vorbeiziehen zu lassen, ein paar Mal tief ein- und wieder auszuatmen und immer tiefer in sich hinein zu spüren. So wird die Gruppe in einen entspannten oder sogar tranceähnlichen Zustand versetzt. Danach wird die Fantasiereise vorgelesen oder gesprochen und wohltuende Bilder in den TeilnehmerInnen hervorgerufen. Je nachdem, welches Thema gerade wichtig ist, können die unterschiedlichsten Fantasiereisen eingesetzt werden. Bei Phobien kann in der Fantasiereise zum Beispiel ein sicherer Raum oder Ort aufgesucht werden, wobei das Gefühl, das dabei entsteht, zu einem späteren Zeitpunkt wieder abgerufen werden kann. Da das Bild, das während der Fantasiereise in den TeilnehmerInnen entsteht, auch gemalt wird, wird die Wirkung noch verstärkt. Fantasiereisen sind auch Entspannungsbilder, die laut Verena Kast die Funktion haben,

„den Imaginierenden das Erlebnis zu vermitteln, daß es auch etwas gibt im Leben, was sie hält, wo sie sich geborgen fühlen können. Diese Entspannungsbilder sind besonders dort wesentlich, wo die Auseinandersetzung mit Destruktivem ansteht [oder] für Menschen, die auf Konflikte mit körperlichen Beschwerden reagieren [...]“ (KAST 2007:177)

Weitere Möglichkeiten, um Entspannung in Situationen der Unruhe herbeizuführen, sind die Tiefenatmung oder die progressive Muskelrelaxation, welche während der EASE-Kurse gelernt und angewandt werden.

4. Resümee

In der vorliegenden Arbeit wurde nur ein kleiner Teil der Herangehensweisen und Methoden beschrieben, die EASE zugrunde liegen. Ich habe sie vielfach in meiner Arbeit als Beraterin und Trainerin für Jugendliche erprobt und konnte mich so von ihrer Wirksamkeit überzeugen.

Auch wenn die den Techniken des EASE-Kreativtrainings zugrunde liegenden Theorien therapeutisch anmuten, so handelt es sich dabei nicht um ein psychotherapeutisches Angebot. Vielmehr ist es als Ergänzung von Nachhilfe und Lerntaining anzusehen, um Kindern und Jugendlichen mit geringem Selbstwert und daraus resultierenden Blockaden, Lernhemmungen oder Prüfungsängsten eine Möglichkeit zu bieten, sich wieder frei zu entfalten und das Lernen als Bereicherung zu erleben.

5. Literatur

Erickson Milton H. und Ernest L. Rossi (2008): Hypnotherapie. Aufbau – Beispiele – Forschungen. 9.Auflage. Klett – Cotta: Stuttgart.

Furth, Gregg M. (1997) Heilen durch Malen. Die geheimnisvolle Welt der Bilder. 3.Auflage. Walter-Verlag: Zürich und Düsseldorf.

Holzinger, Brigitte (2007): Anleitung zum Träumen. Träume kreativ nutzen. Klett Cotta: Stuttgart.

Kast, Verena (2007): Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie. Patmos Verlag GmbH & Co.KG: Düsseldorf.

Kast, Verena. Vater-Töchter, Mutter-Söhne (2005): Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen. Verlag Kreuz GmbH: Stuttgart.

LeCron, Leslie M. (2000): Selbsthypnose. Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben. 9. Auflage. Wilhelm Goldmann Verlag: München.

Leutkart, Christine, Elke Wieland und Irmgard Wirtensohn-Baader (Hrsg). (2004): Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis. Materialien, Methoden, Übungsverläufe. 2. Auflage. Verlag modernes Lernen: Dortmund.

Müller, Else (2006): Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen. 19. Auflage. Fischer Taschenbuchverlag: Frankfurt am Main.

Pattakos, Alex (2005): Gefangene unserer Gedanken. Viktor Frankls 7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben. Linde Verlag Wien GesmbH: Wien.

Ruppert, Franz (2008): Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen. 3.Auflage. Klett-Cotta: Stuttgart.

Schachinger, Helga E. (2002): Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. Einführung und Überblick. Verlag Hans Huber: Bern.

Schemmel, Heike, Dietmar Selig und Ruth Janschek-Schlesinger (2008): Kunst als Ressource in der Therapie. Praxisbuch der systemisch-lösungsfokussierten Kunsttherapie. Dgvt-Verlag: Tübingen.

Sparrer, Insa (2010): Einführung in Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellungen. 2.Auflage. Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH: Heidelberg.