

9.2. Schnee und Asche

Marianne Neuhaus

Es ist Januar. Es liegt Schnee und die Temperaturen sind deutlich unter null Grad. Auf den Bergspitzen kündigt sich die Morgensonne an. Im Tal wird es noch eine Weile kühl bleiben, aber das ist kein Grund, drinnen zu bleiben.

Ich arbeite in einer Klinik für Menschen mit Stressbelastungsstörungen, im Alltag oft als Burn-out bezeichnet. Depressionen, Ängste und Panikzustände sind bei unseren Patient*innen ebenso präsent wie emotionale, mentale und körperliche Erschöpfungen. Manchmal wird während des Aufenthaltes in der Klinik eine Verbindung zu einer posttraumatischen Belastungsstörung sichtbar.

Die geografische Lage der Klinik, mitten in den Engadiner Bergen, wird von vielen Patient*innen sehr geschätzt und als ein wichtiger Faktor auf ihrem Heilungsweg genannt. Es kommt häufig vor, dass Menschen hier erneut oder auch zum ersten Mal fühlen, wie gut es ihnen tut, in der Natur zu sein. Dies nutzen wir in der Mal- und Gestaltungstherapie, indem wir alle vier Wochen mit den therapeutischen Gruppen draußen sind.

An diesem Januarmorgen ist es so kalt, dass der Schnee sich nicht zum Bauen von Formen und Figuren eignet. Daher wähle ich einen thematischen Input, der den Schnee in anderer Weise einbezieht. Er ist angelehnt an eine Gestaltungsintervention, die Udo Baer in seinem Buch *Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ...* beschreibt. Dabei bezieht sich Baer auf die alten asiatischen Porzellantechnik An-Hua.

Am Haupteingang der Klinik begrüße ich die fünf Frauen, die heute dabei sind. Bevor wir zu einer nahegelegenen Feuerstelle, die am Waldrand etwas über der Klinik, auf etwa 1.450 m. ü. M. liegt, losgehen, lade ich die Teilnehmerinnen ein, auf dem Weg darauf zu achten, was ihnen begegnet: Geräusche von Fluss und Wind, die Berührung des Windes und der Kälte auf der Haut, Tiere, Spuren am Wegrand und auf dem Weg ... Außerdem führe ich das Thema «Geheimnisse oder geheime Wünsche und Hoffnungen» ein. Ich ermutige die Teilnehmerinnen, sich Gedanken zu machen: Was fällt mir dazu ein? Nährt mich ein Geheimnis oder belastet es mich? Welchen Wunsch habe ich mich noch nie getraut hör- oder sichtbar zu machen? Nach dieser Einführung machen wir uns – jede in ihrem eigenen Tempo – auf den Weg zur Feuerstelle.

Dort angekommen, sammeln wir uns in einem kleinen Unterstand. Jetzt erkläre ich, wie es weiter geht mit dem Thema der Geheimnisse und erläutere die An-Hua-Porzellantechnik. Dieses asiatische Verfahren aus dem 14. Jahrhundert ist eine Ausdrucksform, die es erlaubt, Geheimes zu gestalten und gleichzeitig zu schützen. Laut Baer wird ein Porzellanteller oder eine -vase weiß grundiert. Auf diese Grundierung wird mit weißem geschlammtem Ton das Symbol oder das Schriftzeichen des Geheimnisses gemalt. Anschließend wird dieses wiederum mit einer leicht durchscheinenden Schicht weißer Glasur umhüllt. Also ist das Geheimnis nur noch für diejenigen, die es kannten, feststellbar und bewahrt. (2018, S. 101) Baer lässt im therapeutischen Prozess Patient*innen in diesem Sinne mit weißer Farbe auf weißem Grund gestalten.

Heute nutzen wir Schnee und Asche, um diesen Gedanken aufzugreifen. Jede Frau sucht sich im Umfeld der Feuerstelle einen für sie sicheren Ort, wo sie eine Stelle im Schnee als ihren Arbeitsplatz definiert. Mit mitgebrachter Asche und Naturmaterialien kann sie nun frei zum Thema gestalten und danach entscheiden, wieviel Schnee sie auf das von ihr Gestaltete legen will, wie verdeckt oder sichtbar das Entstandene zurückbleiben soll.

Nach dem Gestalten stehen Papier und Bleistifte zur Verfügung, um das, was die Teilnehmenden bisher erlebt haben und was dabei an Geheimnissen, Assoziationen, Fragen und Wünschen aufgetaucht ist, für sich notieren. Später darf diese Verschriftlichung dem inzwischen schon brennenden Feuer übergeben werden.

Als alle Teilnehmerinnen zurück sind und für sich Wichtiges auf Papier verschriftlicht oder symbolisch dargestellt haben, machen wir eine Pause mit warmem Tee. Es entsteht ein sehr vertrauliches Gespräch, möglicherweise unterstützt dadurch, dass wir heute eine reine Frauengruppe sind – sonst sind auch Männer dabei.

Dann versammeln wir uns um das lodernde Feuer, das ich mit ein paar Worten als ein Symbol für Transformation beschreibe. Nun können die Aufzeichnungen, wenn frau das möchte, den Flammen übergeben werden. Wer will, kann etwas dazu sagen. Als Gruppe nehmen wir Teil, bezeugen, dass da etwas dem Feuer und damit der Kraft der Wandlung übergeben wird. Die Frau, die jeweils an der Reihe ist, gibt Bescheid, wann es gut ist, damit die nächste weitermachen kann. Die Stille am Feuer ist greifbar und berührend. Jede Anwesende ist bei sich und gleichzeitig ein Teil der Gruppe.

Noch um das Feuer versammelt, erkundige ich mich, ob es etwas Wichtiges gibt, das jetzt ausgesprochen werden möchte. Als sich niemand meldet, gibt es die Möglichkeit, die

Gruppe an das eigene Schnee-und-Asche-Werk zu führen. Eine Teilnehmerin wünscht sich sehr, dass wir ihr Werk besuchen. Sie hat im Schnee mit der Asche Unausgesprochenes aus der Herkunftsfamilie symbolisiert: die älteste Schwester, von der, bis zum Tod der Mutter im letzten Sommer, niemand gewusst hatte und die jetzt gesucht wird, ein anderes Kind, das bei der Geburt verstorben war, das Schweigen in der Familie. Wir erkennen eine Familie mit zwei Vätern, einer Mutter und vier Kindern. Bis vor kurzem gab es für die Patientin lediglich Vater, Mutter und eine Schwester. Sie hat ihre Gestaltung nicht mit Schnee zugedeckt. «Jetzt ist es endlich sichtbar, und es soll gesehen werden», kommentiert sie. Tränen dürfen fließen. Wir bleiben einen Moment mit der Gestalterin bei ihrem Werk stehen und werden damit Zeuginnen des Sichtbarwerdens eines jahrelang von der Mutter gehüteten Geheimnis. Inzwischen hat uns die Wintersonne erreicht. Auch andere Teilnehmerinnen haben ihre «Geheimnisse» nicht zugedeckt, sie haben sie sichtbar und wandelbar der Natur anvertraut. In der folgenden Woche kommt die Patientin, deren Werk wir bezeugt haben, zu mir in die Einzelstunde Gestaltungstherapie. Sie erzählt, sie habe den Moment, als die Familiengeheimnisse von uns allen gesehen wurden, als sehr heilsam erlebt. Ein Tabu, das zu belasteten Kindheitserfahrungen geführt hatte, war sichtbar geworden und konnte erstmals in Worte gefasst und der damit verbundene Schmerz gewürdigt werden. Eine andere Patientin war auf der Suche nach einem Platz zum Gestalten den Spuren eines Rehs begegnet. Sie folgte ihnen und machte sie mit Asche sichtbar. Als wir diesen Aschenspuren auf dem Heimweg begegneten, erzählte die Frau, sie habe nicht so recht gewusst, was sie mit der Aufgabe anfangen solle. Ohne groß nachzudenken, habe sie begonnen, die Asche in die Rehs Spuren hineinzugeben. Plötzlich sei ihr bewusst geworden, dass es in ihrem gegenwärtigen Prozess hier in der Klinik genau darum gehe, ihren eigenen Weg sichtbar zu machen. Dieses Beispiel zeigt: Auch wenn wir in die Gestaltungszeit in der Natur einen thematischen Input mitgeben, spricht diese oft ihre eigene Sprache. In der Begegnung mit der Natur können sich für uns wichtige Erkenntnisse einstellen. Wir können real über einen sicheren Ort zu finden und mit den Naturmaterialien fällt es vielen Menschen leicht, etwas zu gestalten, das ihnen wichtig ist.

Literaturhinweis

Baer, U. (2018): Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ... Kunst- und Gestaltungs-therapeutische Methoden und Modelle. (10. Aufl.) Berlin: Semnos.

Marianne Neuhaus

Mal- und Gestaltungstherapeutin in der Clinica Holistica, einer stationären Psychiatrie für Menschen mit Stressbelastungsstörungen in den Bündner Bergen und im eigenen Atelier in Lenzburg, Schweiz. Sie hat Erfahrung in der Arbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, in der Einzeltherapie und in Gruppen. Die Würde und Einzigartigkeit jedes Menschen und seiner Biografie sind Kernanliegen in ihrer Arbeit.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Söhnen, selbst gestalterisch tätig, vielseitig interessiert, tanzt leidenschaftlich gerne, ist gerne draußen und erlebt die Natur als eine Inspirationsquelle für eigene Prozesse.