

20 Jahre Atelier für Kunsttherapie



Ulrike Breuer
Schützenmattstrasse 1
4051 Basel
Tel. 061 263 02 90
www.kreativ-therapie.ch

Frau G. aus Gempen berichtet

Was hat mich bewegt, in die Kunsttherapie zu kommen? Oder wie bin ich in der Kunsttherapie von Frau Ulrike Breuer „gelandet“?

Vor einigen Jahren habe ich in der Buchhandlung Ganzoni (in der Spalenvorstadt) eine „SpaleZytig“ mitgenommen. In der Zeitung war ein Artikel, in welchem eine Klientin den Prozess beschrieb, welchen sie in der Kunsttherapie bei Frau Breuer erleben konnte. Diese Beschreibung sprach mich spontan an, sodass ich den Artikel aufhob.

Einige Jahre später bot eine Pflegefachfrau in einer Reha einmal wöchentlich Malen an. Dies löste bei mir den Impuls aus, den Artikel über die Kunsttherapie wieder hervorzunehmen. Ich rief Frau Breuer an und wir vereinbarten ein Erstgespräch. So konnte das 'Abenteuer' Kunsttherapie seinen Anfang nehmen.

War zu Beginn jede Stunde eine Herausforderung, mich auf ein leeres Blatt Papier einzulassen, geleitet durch einen Impuls, eine Frage von Frau Breuer, so begleitet mich in der Zwischenzeit auf dem Weg dahin sehr oft ein kräftiger Tropfen Neugier, welche Überraschung wohl die nächste Stunde bereithalten wird. Nach einem kurzen Gespräch zur Klärung der allgemeinen Situation

oder einer Fragestellung, geht es meist direkt in den Prozess.

Manchmal ist das Thema klar, manchmal braucht es erst noch eine kurze Intervention, manchmal sagt Frau Breuer plötzlich: Ich habe einen Impuls, möchten sie ihn hören? Dann öffnet sich eine ganze Palette von Möglichkeiten. Oft ist der Einstieg überraschend, manchmal auch etwas schräg; zum Beispiel wenn ich nach dem Würfeln mit zwei Würfeln eine Karte ziehe mit einem Bild, das ich zuerst überhaupt nicht zuordnen kann, oder das mir nicht gefällt. In der Zwischenzeit ist der Widerstand gegen solche 'Überraschungen' weg und wir machen schmunzelnd den Bezug zum vorher Besprochenen und dann beginne ich zu arbeiten.

Frau Breuer gibt einen Impuls, dann öffnet sie den Raum und gibt mit ihrem 'Einfach-Dasein' Sicherheit. Ich habe gelernt, dem Moment zu vertrauen, das anzunehmen was ist. Immer öfter komme ich in eine konzentrierte, fokussierte, ruhige, auch neugierige Arbeitsstimmung, kann annehmen, wenn etwas entsteht, was ich nicht erwartet habe, (wenn ein 'Unglück' passiert), kann zurücktreten, abwarten und, wenn ein innerer Impuls kommt, diesen umsetzen. Ich kann mich auf Prozesse einlassen: Was ist, darf sein, wertfrei.

In fast jeder Stunde findet ein

Prozess statt, man könnte fast sagen, dass ich jede Stunde ein kleines Projekt in Angriff nehme. Immer wieder bin ich vom Ergebnis überrascht, erfreut. Und plötzlich entdecken wir etwas im Bild. Es entsteht ein angeregter Austausch.

Diesen Freiraum zu Beginn des Prozesses zu haben, war am Anfang oft eine Herausforderung. In der Zwischenzeit ist es ein Mich-Getragen-Fühlen von der Präsenz von Frau Breuer, wissend, dass ich Zeit und Raum habe abzuspüren, mit welchem Material ich das leere Blatt „berühren“ will. „Das Bild weiss, was es braucht“ ist ein Satz, den ich immer wieder zu hören bekomme, der Sicherheit gibt und den Raum öffnet.

Es gibt eine grosse Vielfalt an Möglichkeiten. Malen mit dem Pinsel, mit dem Roller, mit Stiften, Neocolor, mit Kreide, mit der Hand. Meist stehend an der Wand, manchmal sitzend, vor allem, wenn gestalterisch gearbeitet wird, sei es mit Collagen, mit Sand etc. Ich bin immer wieder überrascht, wie der nächste Schritt plötzlich klar ist. Jetzt im Rückblick stelle ich fest. Veränderung braucht Zeit, aber sie findet statt. Es ist eine Freude, wenn wieder ein Durchbruch da ist.

Die Begleitung von Frau Breuer ist sehr achtsam, humorvoll

Frau W. aus Rheinfelden berichtet



«Vogelvater behütet sein Kind»

Beim intuitiven Malen mit den Fingern, frei aus dem Bauch heraus, konnte ich mich am besten mit mir verbinden. Zuerst suchte ich mir Farben aus, welche mich am stärksten anzogen. Ich genoss, mit den Fingern in die Farbe zu tauchen und über das Blatt zu streichen; es brachte mich in tiefen Kontakt mit mir und meinem inneren Kind. Ich tauchte in meine eigene Welt ein und vergass alles um mich herum. Wie von selbst entstand aus dem Streicheln und Malen ein konkretes Bild: «Vogelvater behütet sein Kind». Bei der anschliessenden Bildbetrachtung und Reflektion mit Ulrike Breuer, wurde mir bewusst, wie alleine sich mein inneres Kind oft fühlt und wie sehr es sich wünscht, dass ich es beschützend in den Arm nehme und es liebevoll tröste. Ich habe ihm versprochen, dass ich dies in Zukunft regelmässig tun werde und habe mein Versprechen bis heute gehalten: Jede Nacht vor dem Einschlafen, nehme ich mein inneres Kind liebevoll in den Arm.

«Raus aus der Komfortzone / Neuanfang»

Diese Therapiestunde werde ich nie vergessen, denn sie wirkt heute noch. Wieder malte ich intuitiv mit den Fingern. Ich suchte mir die Farben blind aus und begann mit geschlossenen Augen zu malen. Als ich die Augen öffnete, sagte ich: «Schon wieder eine Qualle» und wollte weiter malen. Ulrike Breuer bat mich, innezuhalten und fragte: „Möchten Sie hören, was ich sehe?“ Ja! Sie sah einen Schädel im Profil, links gerichtet. Ich spürte einen starken Widerstand, am Schädel weiter zu malen, hatte aber keine Lust wieder eine Qualle zu malen. Als ich vom Hals aus die Schultern formte, löste sich meine Blockade. Mein ganzer Körper fing an zu kribbeln und meine Energie überwältigte mich explosionsartig. Mein altes Überlebenssthema «sich anzupassen, um sich geliebt zu fühlen» und dadurch nicht «sich selbst zu sein» löste sich von einer Sekunde zur anderen auf. Es fühlte sich an, als wenn dicke Eisenketten von meiner Brust gesprengt werden. Mit jedem Fingerstrich brach es aus mir heraus: «Ich will mich nicht mehr anpassen – ich will mir selbst treu sein». Es war so befreiend, ich hätte Bäume ausreissen können. Niemals zuvor spürte ich mehr Lebensenergie. Danach war ich vollständig im Reinen mit mir und empfand tiefen Frieden. Seither vertraue ich mir und dem Lebensfluss.



(bis schelmisch). Nicht nur vom Material her bieten sich viele Möglichkeiten. Frau Breuer als Mensch und Fachperson hat eine grosse Palette von Interventionen zur Verfügung. Sie hat die Achtsamkeit, abzuspielen, wann es eine Frage, einen Anstoss braucht.

In den Stunden entsteht jeweils ein Raum des Vertrauens und der Offenheit, wo angstfrei

ausprobiert werden kann, mutig eigene Grenzen ausgelotet werden können, wo auch Platz ist, wenn ein innerer Widerstand hochkommt, dieser ausgedrückt und angesprochen werden will.

Als Mensch wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden, ist enorm wichtig, um dieses lustvolle Experimentieren und Ausprobieren überhaupt erst möglich

werden zu lassen. Es gibt die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Erfahrungen zu machen, die stärken und die mit der Zeit auch hinüber genommen werden können in das tägliche Leben.

Für diese Möglichkeit bin ich sehr dankbar und ich gehe jeweils mit einem Lächeln im Gesicht hinaus auf die Strasse, zurück in den Alltag...