

Kräfte sammeln

von Erwin Bakowsky



„Schweigen ist der innere Raum, den wir zum Wachstum brauchen.“
(Alte Volksweisheit)

Prolog

Es war um das Jahr 2009, als eine kleine Gruppe von Fachverbandsmitgliedern in einem Grazer Café saß und darüber diskutierte, wie die zukünftige Fachverbandszeitschrift inhaltlich gestaltet werden sollte. Plötzlich sagte Lydia Wangel, die dem Diskussionsprozess still beigewohnt hatte: „Lasst uns die archetypischen Bilder der Tarotkarten doch jeweils als Thema für eine Nummer nehmen.“ Dieser Vorschlag kam unverhofft, fand aber ganz schnell Zustimmung bei den zukünftigen Redaktionsmitgliedern der *gestaltungsprozesse.

Es gab nur wenige Fragen wie: „Ist das nicht zu esoterisch?“, „Passt das zu einer Fachzeitschrift für Mal- und Gestaltungstherapie?“ Jedoch überwog die Faszination, dass man die



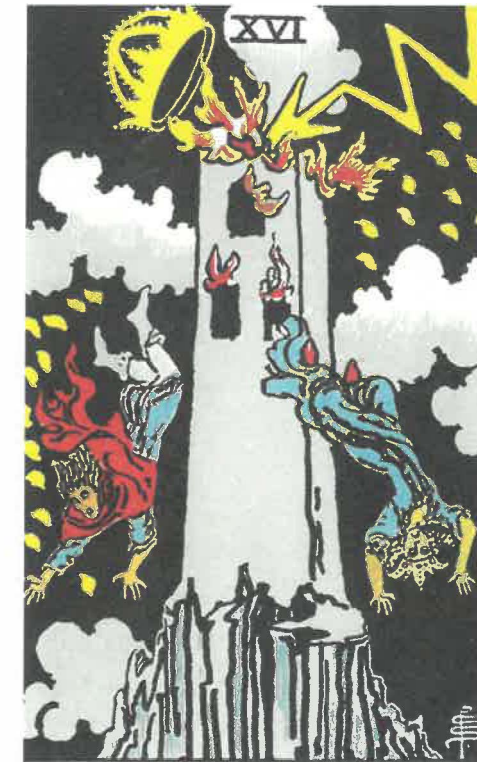
↑ Lydia Wangel im Gespräch mit Frau Margarethe Lutz, die damals noch letzte lebende Patientin von Sigmund Freud.

22 archetypischen Bilder der großen Arkana als Leitmotive für die „Heldenreise“ unserer neuen Fachzeitschrift verwenden könnte. Wir fühlten uns intuitiv ermutigt, diese Reise anzutreten, ohne es rational begründen zu können.

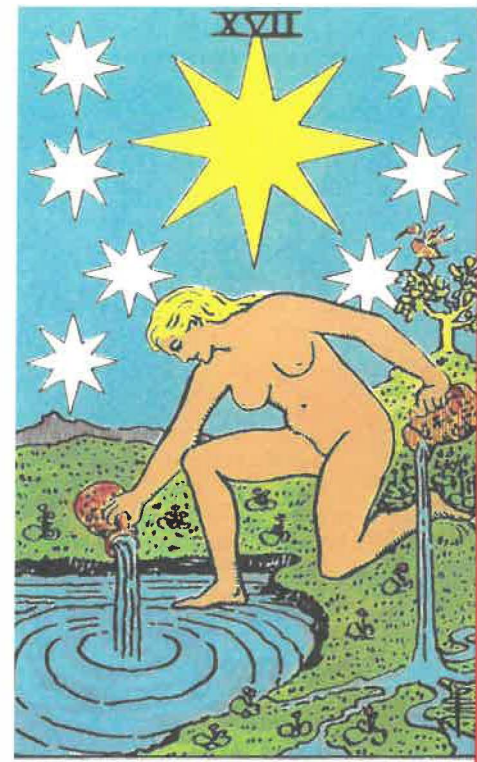
Niemand von uns ahnte damals, dass Lydia zwei Jahre später ihre HeldInnenreise vorzeitig beenden würde, weil sie an einem plötzlich auftretenden und sehr aggressiven Krebsgeschwür verstarb. Ich war sehr schockiert hierüber, zumal Lydia einfach zu jung, zu spirituell und zu achtsam war, als dass ihr so etwas passieren konnte. Das war zumindest meine damalige therapeutische Sichtweise. Natürlich wusste ich, dass auch junge Menschen sterben können, aber dass dieses Schicksal Lydia treffen könnte, damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet.

Bei der imaginativen Betrachtung der Tarotkarte „Der Stern“ musste ich an Lydia denken. Vielleicht, weil seit ihrem Tod nun mehr als 7 Jahre vergangen sind und die 7 Sterne auf der Tarotkarte um ein Zentralgestirn angeordnet sind. Vielleicht erinnerte mich diese nackte Frau mit ihrem in sich ruhenden, meditativen Schöpfen aus dem Fluss des Unbewussten so sehr an Lydia. Ich habe öfters erlebt, wie sie in Bildbesprechungsprozessen in sich ging und nur „Mmmh“ sagte. Sie schien aus dem Unbewussten zu schöpfen. Dann tauchte sie wie aus einer anderen Welt wieder auf und stellte eine Frage zu dem Bild. Oftmals war es nur eine kleine, scheinbar nebensächliche Frage. Sie hatte jedoch eine Beharrlichkeit in ihrem therapeutischen Handeln und kam immer wieder zu ihrer Frage und dem dahinterstehenden Thema zurück. Ihre Beharrlichkeit war wie der stete Tropfen, der den Stein aushöhlt. Diese Beharrlichkeit hatte etwas von einem therapeutischen Leitstern.

Die Tarotkarten „Der Turm“ und „Der Stern“ aus dem Rider Waite-Tarotdeck →



Der TURM



Der STERN

Neben dem Studium in der Frauenforschung beschäftigte sich Lydia mit Märchen und vor allem den weiblichen Archetypen. So wie die Frau auf der Tarotkarte schöpfte sie aus zwei Krügen: Mit dem einen Krug bewässerte sie die Welt, damit etwas wachsen und reifen konnte. Mit dem anderen Krug blieb sie jedoch in einem permanenten Austauschprozess mit ihrem Unbewussten. Sie schöpfte das Wasser, betrachtete es und goss es wieder in den Fluss zurück. Mich faszinierte diese Haltung, auch weil es dazu immer einer gewissen Entschleunigung bedarf. Die Wasseroberfläche der Seele muss ruhen, damit man bis auf den Grund sehen kann.

Ich frage mich: Wer ist diese Frau auf der Tarotkarte? Während des Schreibens und Nachforschens blieb ich in einer Art innerem Dialog mit Lydia. Ich hoffe, dass meine Niederschrift aus diesem Dialog ihre Zustimmung gefunden hätte.

Die Tarotkarte „Der Stern“ folgt dem „Turm“. Der Turm steht für Krise und Zusammenbruch. Um solche Erlebnisse zu bewältigen, bedarf es schöpferischer Energie aus dem Unbewussten. Deshalb habe ich diesem

Artikel griechische Gedichte und Texte beigelegt, die von Mikis Theodorakis vertont wurden. Theodorakis erlebte am eigenen Leib Gefangenschaft, Folter und Exil. Trotzdem ließ er sich nicht entmutigen und komponierte Lieder, welche die Menschen ermutigten. Die Lieder gaben ihnen Hoffnung und motivierten zum aktiven Handeln oder zur Bewältigung der Verluste. Joseph Beuys sah in Theodorakis einen Menschen, der die Idee der sozialen Plastik verkörpert: Gleichzeitig politisch, künstlerisch und humanistisch handelnd.

Auch heute leiden viele Menschen unter solchen traumatischen Erfahrungen. Sie sehnen sich nach einem besseren Leben, nach Frieden, Freiheit und Wohlstand. Ihre Sehnsucht ist ein Menschenrecht, und trotzdem findet es oft keine Beachtung. Ich finde, dass es auch 75 Jahre nach der Befreiung aus den Konzentrationslagern (Auschwitz, Bergen-Belsen, Mauthausen usw.) wichtig ist, sich darauf zu besinnen, welche Möglichkeiten der Mensch hat, um solche Katastrophen vermeiden zu können.

Die Karte „Der Stern“ zeigt einen Weg auf, stellt eine Möglichkeit zur Verfügung.

Ich bin fest davon überzeugt, dass auch tiefenpsychologisch orientiertes Mal- und gestaltungstherapeutisches Handeln hier einen Beitrag leisten kann. Dies betrifft nicht nur die Begleitung von traumatisierten Menschen. Mal- und Gestaltungstherapie eröffnet vielen Menschen einen Zugang zu ihren inneren Potenzialen. Deshalb ist das Schöpfen aus der Tiefe so wichtig im therapeutischen Handeln.

Die Tarotkarte „Der Stern“

„Hätte ich das Wasser des Lebens, hätte ich eine neue Seele. Ich gäb sie dir, dass du aufwachst, wenn auch nur für einen Augenblick, um zu sehen, zu sprechen, dich daran zu freuen, deinen Traum neben dir, lebensprühend, unversehrt an deiner Seite.“

(Janis Ritsos: „Hätte ich das Wasser des Lebens.“)

Das Bild der Tarotkarte „Der Stern“ verströmt eine ruhige, meditative Atmosphäre. Eine nackte Frau kniet am



↑ Die Tarotkarte „Der Stern“ aus dem Marseille Tarot

Ufer eines Wassers und schöpft Wasser mittels zwei Krügen. Das Wasser des einen Kruges gibt sie dem Fluss wieder zurück. Das Wasser des anderen Kruges gießt sie über die Erde und es wachsen Blumen. Der Blick der Frau scheint konzentriert auf den Fluss gerichtet zu sein.

Im Hintergrund sieht man einen großen zentralen Stern am Himmel, welcher von sieben kleineren Sternen umgeben ist. Alle Sterne haben acht Strahlen. Am Bildrand steht ein Baum, auf dem ein Vogel seine Flügel ausbreitet. Man weiß nicht, ob er gerade gelandet ist oder zum Flug abhebt.

Bedenkt man, dass in der großen Arkana die Karte „der Stern“ auf den „Turm“ folgt, dann handelt es sich hier um einen starken Szenenwechsel. Die Landschaft auf der Karte „Der Turm“ ist düster. Es herrscht ein Unwetter. Ein Gebäudekomplex wird durch einen Blitzschlag zerstört. Menschen fallen kopfüber zur Erde.

Die Szene der Sternkarte verbreitet hingegen Ruhe, schöpferisches Tun und Konzentration.

Der finstere Himmel des Turmmotivs hat sich aufgehellt und eine kosmische Ordnung wird sichtbar. Vom Unwetter gibt es keine Spur. Es hat sich ein ganz neuer Raum eröffnet.

Ein Raum, in dem Wasser geschöpft wird. Ein schöpferischer Raum. Ein besinnlicher Raum. Ein Raum der kosmischen Ordnung mit einer unbedeckten Frau am Boden und einem Zentralgestirn am Himmel. Und dazwischen das aufblühende Leben.

Zur Psychodynamik des Tarotmotivs

„April, mein blauer April,
und wohlriechender Mai,
Mein Herz,
wie hältst du stand,
imitten soviel Schönheit
und Liebe.“

(Mikis Theodorakis: „April“)

Die Motive der Tarotkarten entspringen aus dem kollektiven Unbewussten. Sie sind archetypische Motive. Sie gleichen den Träumen und Bildern, die manchmal in völlig überraschender Weise auf ein schmerzhaftes Ereignis reagieren. Sie haben keinen linearen Verlauf, sondern sind sprunghaft und oftmals komplementär zu den Lebensereignissen.

Niemand kann davon ausgehen, dass nach einem traumatischen Erlebnis alles wieder so wie vorher wird. Die Erfahrung spricht dagegen, dass das Verlorene niemals wieder zurückzugewinnen ist.

Oft wollen Traumatisierte alles vergessen und nur noch nach vorne schauen. Diese Art der Verdrängung misslingt jedoch meistens und kostet sehr viel Lebensenergie. Dadurch wird die eigene Handlungsfähigkeit und die Lebenslust eingeschränkt.

Die Tarotkarte „der Stern“ könnte als Aufforderung zur Rückbesinnung verstanden werden. Sie verspricht keine paradiesischen Zustände, sondern weist darauf hin, dass man aus dem eigenen SELBST heraus neue Kräfte schöpfen kann.

Die Frau auf der Tarotkarte schöpft Wasser, lässt dieses zugleich aber auch wieder los. Nicht alles Wasser, das sie schöpft, dient der Bewässerung des Landes. Ebensoviele Wasser gießt sie wieder in den Fluss zurück.

„Psychologisch gesehen, könnte die kniende Gestalt Einsichten, die dem Bewusstsein neu zur Verfügung stehen, aufteilen und aussortieren und somit das Persönliche vom Überpersönlichen trennen. Vielleicht sinnt sie über das schreckliche Ereignis nach, das im Turm der Zerstörung dargestellt wurde. Indem sie über dessen sowohl menschliche wie symbolische Bedeutung meditiert, bezieht sie das äußere Geschehen auf die innere psychische Situation, der es entspricht.“ (NICHOLS 1980, 373 f.)

Gerade bei Verlusterlebnissen muss realisiert werden, dass Schöpfung nicht nur Gebären, sondern auch Loslassen bedeutet. Es ist ein Übungsweg, um wieder in den Fluss des Lebens zu kommen. Anderenfalls erstarrt man.

Ich erinnere mich an folgenden Traum kurz nach dem Tod meiner eigenen Mutter:

„Ich fuhr mit meiner Mutter und einem Afrikaner in einem alten VW-Bus zu einem Platz einer mittelalterlichen Stadt. Am Himmel sahen wir einen vereisten Mond. Das Eis nahm immer weiter zu und langsam wurde das auch für die Erde bedrohlich. Eislawinen stürzten vom Mond bereits auf die Erde. Meine Mutter sagte zu uns: ‚Es ist Zeit für mich zu gehen.‘ Ich wollte mit ihr gehen, doch sie sagte,

dass ich hier im Auto bleiben muss. Sie stieg aus und ging über den Platz in Richtung des Mondes. Für mich war klar, dass sie zum Mond geht und dann würde die Vereisung aufhören und die Erde wäre gerettet.“

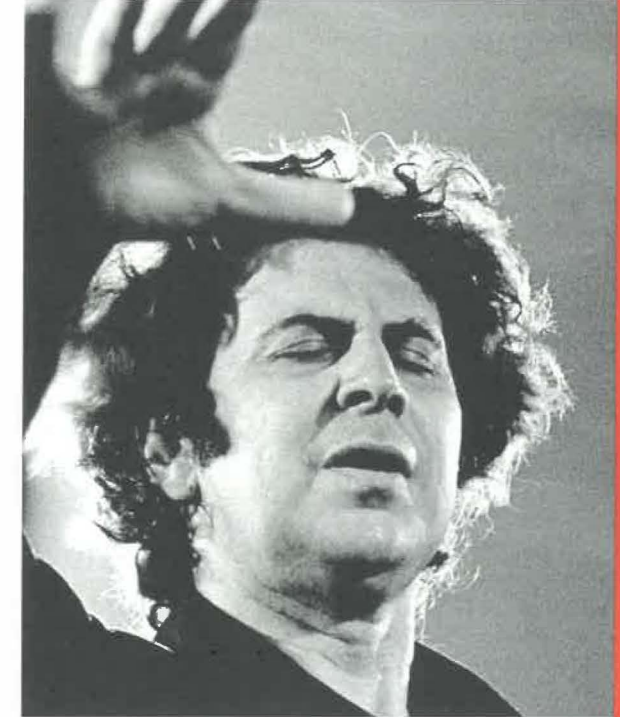
Der Traum signalisierte mir, dass ich meine Mutter loslassen musste, um weiterleben zu können. Die Rückkehr zum Mond war eine Rückkehr zur großen Mutter, die Leben schenkt aber dieses auch wieder nimmt.

Interessanterweise war es ein VW-Bus, mit dem ich erstmalig mein Elternhaus für längere Zeit verlassen hatte, um nach Griechenland zu fahren. Der Traum erinnerte mich also auch daran, dass ich bereits reale Ablösungsschritte von meiner Mutter gemacht hatte. Meine Reisen in diesem Bus waren schöne und wertvolle Erfahrungen für mich. Gleichzeitig war ich noch nie in Afrika. Vielleicht würde mir der afrikanische Fahrer noch neue Welten eröffnen können.

Dieser Traum war in seiner Kraft und Intensität kein gewöhnlicher Traum. Es war ein sehr kraftvoller Traum mit archetypischen Motiven.

Ich malte danach sehr viele Bilder. Ich schöpfte aus dem Unbewussten, und manche meiner Erfahrungen gab ich dann auch weiter.

Das, was ich weitergab war jedoch in dieser Zeit für mich nebensächlich. Mich interessierte es auch nicht, ob jemanden meine Bilder gefielen. Ich dachte nicht daran, eines davon



→ Der griechische Komponist, Dirigent und Sänger Mikis Theodorakis, 1971
Foto: © Heinrich Klaffs

zu verkaufen oder eine Ausstellung damit zu machen. Meine Konzentration lag voll und ganz auf den Mitteilungen des Unbewussten. Ich hatte dieselbe Haltung wie die Frau auf der Sternkarte.

Gleichzeitig fühlte ich mich durch eine zentrale Kraft geführt. Diese Kraft wird symbolisiert durch den Zentralstern auf der Tarotkarte. „Sterne versinnbildlichen gewöhnlich Leitkräfte (...) Wie die Laterne des Einsiedlers bietet uns jeder Stern begrenzte und kontrollierte Erleuchtung – spirituelle Einsicht –, die in kleine Portionen geteilt ist, angemessen der menschlichen Fähigkeit, sie zu verarbeiten.“ (NICHOLS 1980, 378)

Mein ICH war viel zu schwach, ich fühlte mich zu verletztlich.

C. G. Jung würde diesen zentralen Stern vielleicht als das SELBST bezeichnen. Für mich war es eine der wertvollsten Erfahrungen meines Lebens, dass es diese Kraft gibt. Theoretisch gewusst hatte ich das bereits vorher. Jedoch ausschlaggebend war die Erfahrung.

„Ein solch stabilisierendes Zentrum oder Bild der Ganzheit erscheint oft in unseren Träumen und Visionen während Zeiten des Chaos und der Verwirrung, die ganz typisch katastrophalen Ereignissen folgen, wie jenem was auf der vorangegangenen Karte dargestellt wurde. Das plötzliche Erscheinen des großen Sterns am Himmel kündigt eine neue Vision von



← Aphrodite und Eros, Idol aus dem vierten Jahrhundert v. Chr., Korinthia



↑ Isis-Büste im Archäologischen Museum in Thessaloniki

Ganzheit an, die aus den Tiefen entstanden und dem Bewußtsein bald verfügbar ist.“ (Nichols 1980, 375)

In meiner therapeutischen Arbeit bin ich immer sehr kritisch mit Aussagen wie: „Das regelt sich schon von selber.“ Ich denke, dass es wichtig ist, dass man aktiv Wasser schöpft. Dann kann sich etwas regulieren. Was sich da wohin reguliert, weiß man jedoch nicht.

„Jungs Vorstellung von Individuation ist, wie ihr Name andeutet, dem alchemistischen Standpunkt ähnlich. Jung behauptet, dass die Erlösung des Menschen in den Tiefen seiner Psyche liegt und dass jeder von uns auf seine individuelle Weise arbeiten muss, um die goldene Essenz zu entdecken und freizusetzen, die in unserer psychisch-physischen Natur vergraben liegt.“ (NICHOLS 1980, 376)

Ein wichtiges Grundthema dieser Tarotkarte scheint Trennung und Neuverteilung zu sein. In Krisensituationen wird der Mensch von seinen psychischen Inhalten überschwemmt. Aufkeimende Existenzängste werden begleitet von starken Emotionen. Das maltherapeutische Atelier bietet hier einen Raum für ei-

nen Umgang mit diesen Emotionen. Mittels Farben und Formen werden diese sichtbar gemacht. Sie können in Bezug zur aktuellen Lebenssituationen gesetzt werden. Gleichzeitig entsteht eine Kommunikation zwischen dem ICH und dem Unbewussten.

„Unsere innersten Träume müssen bewässert, gehegt und in die äusserre Wirklichkeit eingepflanzt werden. Sobald wir mit dem Unbewussten durch aktive Imagination oder Meditation arbeiten, gießen wir Wasser auf unsere Träume. Wir ernähren sie und verbinden sie mit Bewusstsein, wodurch wir die Möglichkeiten freilegen, die bislang versteckt geblieben waren; nun können sie in unserem täglichen Leben eingesetzt werden. Indem wir unsere unbewussten Phantasien in Verbindung mit unseren bewussten Absichten bringen, befreien wir den in der Materie gefangenen Geist und setzen neue Intuitionen und Einsichten frei, die zuvor in unseren unbewussten Tiefen eingeschlossen waren, damit sie nun zur Wirklichkeit erblühen können. Wir geben Ideen und Träumen im Hier und Jetzt Leben, die früher in turm-

hohen Vernunftsstrukturen als Gefangene gehalten wurden. Wenn wir dies tun verwandeln wir nicht nur uns selbst, sondern auch die Natur. Mit anderen Worten: Wir ändern sowohl die Qualität unseres persönlichen Lebens als auch den Charakter des kollektiven Unbewussten. An diesem heiligen Ort, wo Erde und Wasser einander begegnen, werden das Persönliche und das Universale erreicht und transformiert.“ (NICHOLS 1980, 386)

Meine Erfahrung ist, dass solche Wandlungsprozesse meistens längern dauern als man es sich wünscht. Hier muss man Geduld haben und einen achtsamen Umgang mit sich und der Welt einüben.

„So sind mit dem Warten die Nächte länger geworden, und das Lied schlug Wurzeln und wurde groß wie ein Baum. Und die im Gefängnis, ach Mutter, und die fern in der Fremde, mit jedem ihrer bitteren Seufzer fällt ein silbernes Pappelblatt.“

(Jannis Ritsos: „Warten“)



↑ Fresko der Aphrodite als Anadyomene, vielleicht nach einem Bildnis des Apelles, Pompeji

Die archetypische Symbolik der Tarotkarte „Der Stern“

„Mit der Fackel des Sterns schritt ich in den Himmel. In den Tau der Wiesen an die einzige Küste der Welt. Wo finde ich meine Seele die vierblättrige Träne? Meine Mädchen tragen Trauer um die Jahrhunderte. Meine Burschen halten Gewehre und wissen nicht. Wo finde ich meine Seele die vierblättrige Träne?“

(Odysseas Elytis: „Mit der Fackel des Sterns“)

Neben den individuellen Assoziationen trägt die Symbolamplifikation zum Verständnis eines Symbols oder Bildes bei. Bei archetypischen Motiven ist diese Vorgangsweise sogar unerlässlich. Hierdurch erfährt man auch, dass kollektive Symbole weltweit in ähnlicher Form verbreitet sind.

Die Menschheit hat immer schon nach Lösungen für Krisensituationen gesucht. Diese Erfahrungen sind in unserem kollektiven Unbewussten abgespeichert. Auch die verschiedenen religiösen und spirituellen Richtungen bieten Lösungsmöglichkeiten, die den Bildern und Symbolen des kollektiven Unbewussten ähneln.

Die Frau im Zentrum der Sternkarte hat einen Bezug zur ägyptischen Göttin Isis. Sie brachte die jährlichen Überflutungen des Nils, die dem Land die Nahrung des Lebens brachten. (CAVENDISH 1975, 125)

Sie ist aber auch ein Symbol der Quelle der Lebenswasser für alle Seelen, die ihre Reise zum Sternenhimmel antraten. Isis wurde dargestellt, wie sie die Wasser für die Seelen aussgoss, die zu ihr kamen (BUDGE 1969, 103).

In Karthago wurde sie als die himmlische Jungfrau oder Astroarche, die Königin der Sterne verehrt. Die Göttin wurde gewöhnlich von sieben Priesterrinnen begleitet, so wie auf der Tarotkarte der Zentralstern von sieben kleineren Sternen umgeben ist. Sieben Orakelpriesterinnen begleiteten Astarte in Syrien, Ishtar in Babylon, Esther in Elam, Ashtoreth in Palästina, Ostara oder Eostre in Nordeuropa. Letzere wurde zur Namensgeberin unseres „Ostern“. (H. SMITH 1952, 201)

Die orakelhaften Sieben waren ehemals die sieben Weisen von Arabien, welche man als die „Sieben Säulen der Weisheit“ kannte. Sie waren weiblicher Natur und ihre Weisheitssprüche waren die „Perlen der Weisheit“. In der Bibel spricht man von der Göttin der Weisheit, die „ihre sieben Säulen behaute (meißelte)“. (LUTHER 2016, Sprüche 9,1)

„Die heiligen sieben Schwestern auf Erden hatten ihre Ebenbilder im Himmel. Eine siebensternige Konstellation wurde als Aufenthaltsort ihrer Seelen angesehen, die in Form von Tauben zur Erde hinabflogen, um die Priesterinnen während ihrer Ordination in Besitz zu nehmen.“ (GRAVES, 1995, 405). Der spätere Bezug der christlichen Kirche zum heiligen Geist ist unverkennbar. Im

Hebräischen, der Sprache Jesus und der Bibel, ist das Wort „Ruach“ für den heiligen Geist noch weiblich. Das Bild, wie der heilige Geist in Form einer Taube bei der Taufe Jesu auf ihn herabkam, war eine Nachbildung der Ikonographie der Göttin Aphrodite.

Denn das Totem der Göttin Aphrodite war ebenfalls eine Taube, deren Name auch Pleione – Königin des Meeres – lautete. (GRAVES 1958, 124). Ein anderer ihrer Namen war Stella Maris – Stern des Meeres –, der später vom Christentum der Jungfrau Maria zugesprochen wurde.

In Kleinasien wurde die Sternengöttin Artemis „Karyatis“ genannt. Sie beherrschte alle Sternenseelen im Himmel, bis Zeus, der Gott der patriarchalischen Hellenen, deren Autorität an sich riss (ebenda). Als Göttin der Tiere erschien sie manchmal auch als Bärin in der Konstellation des Großen Bären.

Artemis wurde auch mit dem Mond gleichgesetzt. Sie und die sieben hellen Sterne des Großen Bären, welche ihre Begleiterinnen waren, bewachten den Polarstern. Ihre Begleiterinnen waren Nymphen oder Horae.

Die Helenen (Schweizer) verehrten ebenfalls Artemis. Bei ihnen hieß sie Artio, die Bernerin (Bärin). Ihr Bild schmückt noch heute das Wappen der Stadt Bern (LAROUSSE 1968, 226).

„In vielen verschiedenen mythologischen Vorstellungen kann man diese alte Göttin aufspüren; sie beherrschte die Sterne zu einer Zeit, als man dachte, diese wären gesegnete Seelen am



← Darstellung der Aphrodite Anadyomene auf dem Ludovisischen Thron, vermutlich um 460 v. Chr. (Museo Nazionale Romano) nach einem Bildnis des Apelles, Pompeji

Himmel; durch ihre geheimnisvollen Bewegungen offenbaren Helden, Götter, Märtyrer, verstorbene heilige Könige und Erlöser, Tiergottheiten und Orakelpriester das Schicksal der Menschen. Und die Göttin bestimmte deren Bewegungen. Einige sandte sie auf die Erde, um in menschlichen Körpern geboren zu werden. Einige sandte sie in den Himmel, wenn sich ihre irdischen Kreisläufe erfüllt hatten. In ländlichen Gebieten sagt man bis heute, eine Sternschnuppe sei eine Seele, die auf die Erde herunterkäme, um empfangen oder geboren zu werden.“ (WALKER 1994, 158)

Fazit

Die Tarotkarte „Der Stern“, so unscheinbar sie zunächst wirkt, ist eine wichtige Wegmarke auf der Heldinnenreise. Sie stellt eine Rückbindung an das archetypische Mutterfeld dar. Damit verbunden ist die Differenzierung der eigenen Emotionen durch die Fühlfunktion. Der Zugang zu den eigenen Emotionen und Gefühlen wird durch traumatische Ereignisse, wie sie durch die Tarotkarte „Der Turm“ dargestellt werden, zum meist abgeschnitten. Grundsätzlich ist jedoch das emotionale Erleben innerhalb einer patriarchalen Kultur

beschnitten. Dies spiegelt sich in der Verdrängung der weiblichen Gottheiten wider.

Die Karte „Der Stern“ zeigt einen Weg der Rückbesinnung auf.

„Die kollektive Verdrängung des Affektiven unserer Psyche in unserer Geschichte und die Wiederkehr des Verdrängten, die heute das Banner des ‚Fühlens‘ in der Kirche, in den Teach-ins, in der Gruppe, in der Werbung usw. schwenkt, hat in uns ein Gefühl des Verlorenseins zurückgelassen. Das Verlorensein ist heutzutage das Hauptcharakteristikum des Fühlens; wir sind verwirrt, wissen nicht, wie wir uns selbst fühlen sollen, warum und wo wir fühlen, ja sogar, ob wir überhaupt fühlen. Wir haben die Art und Weise individuellen Fühlens verloren, als ob in uns eine Fähigkeit verstümmelt wäre.“ (HILLMAN 1980, 113)

Das Schöpfen aus den Gewässern der Tiefe ist somit zwangsläufig auch ein Schöpfen verlustig gegangener Emotionen und Gefühle. Es ist unvermeidlich, sich an dieser Stelle mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, ansonsten endet die Reise durch die große Arkana an diesem Punkt.

„Jung hat uns einen Schlüssel gegeben, der zum Problem des Fühlens führt, und der durchaus nicht langweilig ist, da er unser gegenwärtiges

psychisches Leben betrifft und seine Grundlagen in den Komplexen hat. Definiert man die Komplexe als Gruppen gefühlbetonter Ideen, dann ist das Fühlen eine Komponente eines jeden Komplexes, und ein Weg, der in jeden Komplex führt, ist der über das Fühlen. [...] Über das Fühlen nähern wir uns ebenso den Traumgehalten, die ja Äußerungen der Komplexe sind. [...] das Fühlen ist die via regia zum Unbewussten, nicht nur zum persönlichen Bereich, sondern auch zu den größeren archetypischen Dominanten, die durch die Gefühle ihre überpersönlichen Ansprüche an uns stellen.“ (HILLMAN 1980, 115)

Hier endet unsere Reise vorläufig. In der nächsten Ausgabe werden wir – wie bereits durch meinen Muttertraum mitgeteilt – zur Tarotkarte „Der Mond“ weiterreisen.

Zum Schluss noch ein Gedicht aus den Liedern von Mikis Theodorakis, wunderbarerweise wieder passend zu der Tarotkarte.

„Margarita Margaró –
du kleine Taube am Himmel!
In deinen Augen sehe ich
den Himmel.
Ich sehe das Siebengestirn und
das ganze Firmament.“

(Mikis Theodorakis: „Margarita Margaró“) ■

Literatur:

UDGE, Sir. E.A. (1969): Gods of the Egyptians. Dover Publications Inc., New York
CAVENDISH, Richard (1975): The Tarot. Harper & Row, New York
GRAVES, Robert (1955): The Greek Myths Vol.2. Penguin Books, New York
GRAVES, Robert (1958): The White Goddess. Vintage Books, New York

HILLMAN, James / v. FRANZ, Marie Louise (1980): Zur Typologie C.G. Jungs. Bonz, Fellbach
LAROUSSE (1968): Encyclopedia of Mythology. Hamlyn Publ., London
LUTHER, Martin (2016): Die Bibel, Sprüche 9. Anaconda Verlag, Köln
NICHOLS, Sallie (1984): Die Psychologie

des Tarot. Ansanta, Interlaken
SMITH, Homer (1952): Man and his Gods. Littler Brown & Co, Boston
THEODORAKIS, Mikis (1983): Liederbuch. Gerhardt Verlag, Berlin
WALKER, Barbara G. (1994): Die Geheimnisse des Tarot. Gondrom, Bindlach

Kraftbilder malen

von Regina Pillgrab



Andocken an das Wesentliche im Atelier Vogerlfrei

Regina Pillgrab ist Mal- und Gestaltungstherapeutin, diplomierte Atelierbetreuerin für Kinder und Jugendliche und diplomierte Grafikerin in Linz: „Malen, der künstlerische Ausdruck, ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Einzigartigkeit und Schönheit zu erkennen, die eigene Stärke zu spüren, Gefühle wahrzunehmen und sich auf spielerische Weise damit auseinanderzusetzen. Diese Ressource nütze ich für mich persönlich und gebe sie in meinen Workshops weiter.“

Ein psychiatrisches Krankenhaus, viele Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern. Jede Woche versammelt sich dort eine Gruppe von sechs Personen am späten Nachmittag für zwei Stunden zur Maltherapie. Der Tag war lang und voll, die Patienten sind müde, wollen nichts mehr erzählen.

Als ich vor acht Jahren ehrenamtlich die Maltherapiestunden dort übernommen hatte, war es für mich in dieser Situation wichtig, Übungen zu finden, aus denen heraus die Patienten einen Lichtblick finden, etwas, das Sinn macht. Sinn, überhaupt weiterzuleben. Ich wollte ihnen Impulse geben, über das Malen und Gestalten etwas oft sehr tief Vergrabenes, Schönes, Starkes, Besonderes hervorzuholen, zu spüren und sichtbar zu machen. Den Blick auf das zu lenken, was Kraft gibt. Oft haben die Menschen am Ende der Maltherapie gelacht, haben einen glücklicheren Eindruck gemacht als zu Beginn. So habe ich das Kraftbilder-Malen, das ich einige Zeit davor für mich selbst entdeckt hatte, für Malgruppen weiterentwickelt.

Alles darf sein

Ich selbst hatte diese Form des Ausdrucks für mich in einer schwierigen Arbeitssituation entdeckt: Damals war ich zwei Wochen im Krankenstand und musste mir überlegen, was ich wollte, wie es weitergehen sollte. Ich holte einen alten Wasserfarbkasten und einen A3-Quadreilblock hervor und begann, im Bett sitzend, aufzuschreiben, was ich mir wünsche und was mir guttut. Bald gesellten sich Farben dazu, wässrig, transparent. Mischfarben entstanden. Dann zeichnete ich mit wasseremalbaren Buntstiften Linien dazu, vermalte sie mit einem Pinsel. Wieder entstanden neue Farben und durch die vielen Schichten mehrere Ebenen. Ähnlich wie beim Mandala-Malen werden Linien mit Flächen gefüllt, ich bin konzentriert. Das Tun beruhigte mich, Stunden vergingen. Irgendwann

war das Bild fertig. Ich begann, das nächste Bild zu malen, die Zeit verging. Es entstanden viele bunte, vielschichtige Bilder.

Das Malen beruhigte mich, die Ergebnisse waren vorerst nicht wichtig. Erst die vielen positiven Reaktionen ließen mich hinschauen: Meine Bilder seien „harmonisch“, „es tut gut, sie anzuschauen, so positiv, speziell, so anders...“.

Das Malen aus sich selbst heraus, ohne künstlerischen Anspruch, ohne therapeutisches Hinterfragen, macht zufrieden, lässt



Atelier Vogerlfrei

Im Atelier in der Linzer Zollamtstraße bietet Regina Pillgrab Malworkshops für Kinder und Erwachsene und Maltherapie an und malt dort auch selbst ihre Kraftbilder. Der Name des Ateliers ist Programm – Pillgrab: „Wir alle haben unser kleines „Vogerl“ – es als etwas Besonders zu erkennen, das es liebevoll zu hegen und zu pflegen gilt und das auch stolz nach außen präsentiert werden darf, ist mein Ziel, der Fokus auf die Ressourcen, auf das Gute, mein Anspruch.“ www.vogerlfrei.at