

Nachruf auf Eva Brenner

von Erwin Bakowsky



Im Mai dieses Jahres ist Eva Brenner-Hausheer (20. 6. 1944 – 15. 5. 2019) verstorben. Eva war meine Ausbilderin und Leiterin des MGT Instituts in der Schweiz.



↑ Eva Brenner-Hausheer
(1944 – 2019)

Eva Brenner-Hausheer hat mich sehr gefördert und mich dazu ermutigt, das MGT Institut hier in Österreich zu gründen. In den ersten Jahren hat sie unsere Aufbauarbeit mit Rat und Tat unterstützt.

Von ihr wurde der Begriff „Mal- und Gestaltungstherapie“ begründet. Später hat Sie diesen Begriff in „Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie“ erweitert. Sie sah diese Therapieform als ein eigenständiges Therapieverfahren an, welches mit der Kunst als Lebenshaltung verknüpft ist. Gerade in späteren Jahren legte sie sehr viel Wert auf die eigene technisch-handwerkliche Vertiefung der TherapeutInnen.

Anfang der 1990er-Jahre hat sie mir bei der Gründung des MGT Instituts folgenden Satz mit auf den Weg gegeben: „Geh deinen eigenen Weg. Mache mir nicht alles nach.“

Darum habe ich mich bemüht. Während sie einen starken Bezug zur Lehre von Rudolf Steiner hatte, stellte ich Carl Gustav Jung und seine analytische Psychologie in den Mittelpunkt der Mal- und Gestaltungstherapie. Beides war stimmig.

Vor einigen Jahren fragte ich Eva, welche Pläne sie nach ihrem Tod für die Zukunft ihres Instituts in der Schweiz habe. Ihre Antwort kam spontan: „Ich mache den Laden hier vorher zu.“

Das hat sie dann tatsächlich auch drei Jahre vor ihrem Tod gemacht. Sie verbrachte danach sehr viel Zeit in ihrem Haus in der Toskana, malte Bilder, schrieb Fachartikel, pflegte ihren Garten und backte Brot im Holzofen. Manchmal reiste sie mit ihren alten Weggefährten (MitarbeiterInnen und SchülerInnen) zu den Kulturstätten in und außerhalb der Toskana. Damals war vom Sterben noch keine Rede.

Ihr Tod kam dann relativ schnell und für uns alle unerwartet.

Im Juni war ich bei ihrer Gedenkfeier in Frauenfeld in der Schweiz. Dort wurden dann auch ihre letzten Bilder zugunsten des Hospizes, in dem sie ihre letzten Lebenstage verbracht hat, versteigert.

Eva hat in meinem Herzen einen festen Platz. Ich bin Ihr wirklich sehr, sehr dankbar für all das, was sie mir und unserem Institut hier in Österreich ermöglicht hat.

Mein Wunsch ist es, dass wir alle sie auch in Zukunft als die förderliche Mutter unseres MGT Instituts wahrnehmen werden.

Danke Eva!

Lebensweg – Lebenskrise – Lebenschance

von Erwin Bakowsky



Das Thema Lebenskrise ist ein zentrales Thema in Therapie und Beratung.

Der Lebensweg

*„There must be some kind
of way out of here
Said the joker to the thief
There's too much confusion
I can't get no relief.“*

aus: „All along the watchtower“
von Bob Dylan

Das Thema Lebenskrise ist ein zentrales Thema in Therapie und Beratung.

Wer würde ohne Lebenskrise überhaupt auf die Idee kommen, sich selbst oder sein ICH in Frage zu stellen? Das ICH steht symbolisch für den Turm, in dem in der gleichnamigen Tarotkarte der Blitz einschlägt um ihn zu Fall zu bringen. Der Blitz, das sind die Schicksalsschläge und Wandlungen auf dem Lebensweg.

Ein Turm ist kein Kartenhaus. Um einen Turm ins Wanken zu bringen, benötigt es mehr als einen Blitzschlag. Es bedarf eines Erdbebens!

Der ICH-Turm steht auf festem Grund. Aus psychodynamischer Sicht sind es die förderlichen Einflüsse, beispielsweise aus der Kindheit, die dem Turm seine Stabilität verleihen.

Oft ist es nicht nur eine Krise, die den Turm ins Wanken bringt, sondern eine Folge von Krisen.

Als Therapeut und Berater bin ich immer wieder verwundert wie viele Verletzungen, Grenzüberschreitungen und Detonationen ein Mensch, ein System, eine Organisation oder

eine Gesellschaft verkraftet, ohne komplett zusammenzubrechen.

Deshalb befürworte ich zunächst jegliche psychodynamische Abwehr, die versucht, den Status quo aufrecht zu erhalten. Die Erfahrung zeigt, dass es sehr viel Arbeit benötigt, einen Turm wieder neu aufzubauen. Oft bedarf es dann neuer Pläne und Lebenskonzepte.

Dies ist eine äußerst mühevollen Arbeit, die zumeist intensive therapeutische oder beratende Begleitung braucht.

Ein Symbol für das menschliche Leben ist auch der Baum. Dieser möchte eigentlich einfach nur wachsen. Doch wird er von Anbeginn mit Wachstumshindernissen konfrontiert.

Es gibt äußere Hemmnisse durch die Landschaft, den Pflanzenbewuchs, durch das Wetter, den Boden und sonstige Umwelteinflüsse. Diese Umwelteinflüsse prägen den Baum und sind entscheidend für seine besondere Charakteristik.

Im Gegensatz zum Turm passt sich ein Baum den äußeren Umständen und Widrigkeiten an. Das macht sogar in vielerlei Hinsicht seine Charakteristik aus. Ein Turm will sich einfach nur gegen die Umwelt behaupten ohne sich ihr anzupassen.

Vielleicht sollte es auch ein Therapie- oder Beratungsziel sein, sich flexibler und geschmeidiger den Umwelteinflüssen anzupassen. Dies würde allerdings erfordern, dass man die eigenen psychischen Abwehrmechanismen durchschaut, sie hinterfragt und auch lockert.



↑ Tarotkarte „Der Turm“



↑ Der Lebensbaum (Gustav Klimt)

Lebenskrisen und Lebensübergänge

„Businessmen,
they drink my wine
Plowmen dig my earth
None of them along the line
Know what any of it is worth.“

aus: ‚All along the watchtower‘
von Bob Dylan

Menschliche Lebenskrisen sind existenzielle Herausforderungen.

Ähnlich wie der Baum wird der Mensch durch innere und äußere Einflüsse geprägt. Ein Individuationsprozess wird von Hindernissen und Krisen auf dem Lebensweg begleitet.

Hierbei kann man zwischen den „normativen Lebensübergängen“ (Kast 2000, 19) und „Lebenskrisen“ unterscheiden.

Jung nennt die „**normativen Lebensübergänge**“ auch die „kritischen Phasen des Lebens“ (Jung 1986, 311).

Zu ihnen zählt er die frühe Kindheit, das Adoleszenzalter, die Heirat, das Ergreifen eines neuen Berufes, die Zeit der Lebenswende zwischen dem 36. und 40. Jahr, das Klimakterium der Frau, die körperliche Krise von Männern zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr und ähnliche Lebens-einschnitte (Jung 1986, 311).

Hierzu gehören sicherlich auch noch die Geburt der eigenen Kinder, der Zeitraum, in dem die Kinder die Familie verlassen, der Tod der eigenen Eltern und das Austreten aus der Berufswelt.

In der heutigen Zeit sind auch Hochzeiten keine Selbstverständlichkeit mehr, aber was Jung hiermit wohl meint, ist die Fähigkeit eine dauerhafte Bindung einzugehen und dann gegebenenfalls auch Verantwortung für die eigenen Kinder zu übernehmen.

Man kann also grundsätzlich davon ausgehen, dass es im Schnitt alle sieben bis zehn Jahre eine solche natürliche Lebenskrise geben wird.

Zu den **außergewöhnliche Krisen** kann man schwere Erkrankungen, Beziehungskrisen, Trennung und Abschied, berufliche Krisen, finanzielle Einbrüche, die Konfrontation mit dem Tod von Freunden und Verwandten sowie äußere Katastrophen zählen.

C. G. Jung verweist immer wieder darauf, dass die Menschheit solche Krisen kennt und dass es für die Psyche möglich ist, solche Krisen



↑ C. G. Jungs Turm in Bollingen am Zürichsee →



↑ Der Kuchlbauer-Turm wurde erdacht und geplant von Friedensreich Hundertwasser.

zu bewältigen. Allerdings ist es nicht selbstverständlich, dass sich der Mensch aus eigener Kraft von einer solchen Krise erholt, sondern es bedarf hierzu dann äußerer und innerer Unterstützung.

Die Psychologin Verena Kast schreibt, dass sich der Mensch in der heutigen Zeit noch zusätzlichen Herausforderungen zu stellen hat:

„Überlieferte Rezepte und Rollenstereotypen versagen jedoch in einer unübersichtlich gewordenen und schnelllebigen Gesellschaft. Wie die Zukunft einmal aussehen wird, kann nicht mehr aus der Gegenwart oder gar der Vergangenheit abgeleitet werden. Vorbilder für die eigene Lebensgestaltung sind kaum mehr zu finden.“

Das eigene individuelle Leben und das soziale Leben müssen aufeinander immer wieder neu abgestimmt werden. Für das Erleben des einzelnen Menschen kann das durchaus eine große Freiheit sein. Doch die Befreiung aus vielen Normen und Erwartungen, die zu erfüllen sind, kann auf der anderen Seite auch als große Anforderung, ja als Überforderung gesehen und erfahren werden: Der heutige Mensch muss auf eine neue Weise das ‚eigene‘ Leben leben.“ (Kast 2000, 13)

Somit haben wir im therapeutischen Prozess in Bezug auf Lebenskrisen drei grundlegende Aspekte zu berücksichtigen:

- die normativen Lebensübergänge als Bestandteil des „natürlichen“ Lebenslaufs
- die außergewöhnlichen Krisen
- Identitätskrisen bedingt durch Normen und Erwartungen

Lebenskrise und schöpferischer Prozess

„No reason to get excited
The thief, he kindly spoke
There are many here among us
Who feel that life is but a joke
But you and I, we’ve been through that
And this is not our fate
So let us not talk falsely now
The hour is getting late.“

aus: ‚All along the watchtower‘
von Bob Dylan

Verena Kast vergleicht den Verlauf einer Krise mit den grundlegenden Merkmalen des schöpferischen Prozesses, da man auch hier von „schöpferischer Krise“ spricht.

„Ob ein kreativer Prozess ein Resultat zeigt, ob die Ideen der Welt verwirklicht werden können, hängt ganz wesentlich davon ab, wie wir mit solchen Krisen umgehen. Ursachen für Krisen sind in meiner Sicht Entwicklungsthemen des Individuums, also Lebensnotwendigkeiten, die wahrgenommen und ins Leben integriert werden müssen und die der Kriselnde zunächst nicht aufnehmen kann oder will. Deshalb wird er auch in seiner Identität verunsichert. Identitätsunsicherheit bedeutet aber immer auch, dass wir uns wandeln können, daß wir auch anders sein können, daß wir etwas wagen können, dass wir auf etwas verzichten können. Krisenzeiten sind Wandlungszeiten zum →

↓ Echo und Narziss von John William Waterhouse



Besseren oder Schlechteren hin.“ (Kast 2000, 21)

C. G. Jung benannte das Unbewusste als die schöpferische Quelle des Menschen. Aus seiner Sicht ist es charakteristisch für eine Krisensituation, dass das ICH des Menschen keine bewusste Antwort auf die Lösung der Krise bieten kann.

Auf die Frage, ob der Therapeut den Menschen in einer Krisensituation in ein produktives Verhältnis zu seinem Unbewussten bringen soll, antwortete er:

„Ja, der Therapeut steuert sogar darauf hin, daß eine Situation beim Patienten gefunden wird, die unlösbar ist. Also wo letzterer selber bekennen muss ‚ich weiß den Ausweg nicht‘. Und der Therapeut weiß den Ausweg auch nicht. Das ist eine günstige Zuspitzung der Situation, in der nämlich das Unbewusste anfängt, zu funktionieren. Dann kommt ein Traum, aus dem man etwas schließen kann, was weiter führt. Das sind die Situationen, wo eben religiöse Träume auftreten oder Träume von weitreichender Bedeutung, was die Primitiven die ‚großen Träume‘ nennen.“ (Jung 1986, 313)

Kast erweitert hier den therapeutischen Handlungsspielraum auf den kreativen Prozess, welcher auch Grundlage der Mal- und Gestaltungstherapie ist:

„Sind Probleme nicht auf die gewohnte Art zu lösen, müssen wir kreativ werden.“ (Kast 2000, 22)

Der schöpferische Prozess verläuft in vier Phasen:

- In der **Vorbereitungsphase** wird versucht ein Problem mit den gängigen Methoden zu lösen, welche dem ICH zur Verfügung stehen. Das Problem wird beschrieben, es werden Zusammenhänge und Bezüge hergestellt. Vielleicht liest man dann auch Fachliteratur zu dem Thema und befragt seine Mitmenschen, welche Meinungen und Lösungen sie anzubieten hätten. Es wird kognitives und emotionales Wissen angesammelt und man versucht, Ideen zu entwickeln. Erst wenn dies alles nicht greift und man bemerkt, dass man mit den üblichen Mitteln nicht weiterkommt, begibt man sich in die zweite Phase des kreativen Prozesses.

- In der **Inkubationsphase** versucht man, sich nicht mehr mit dem Pro-

blem zu befassen, aber man spürt, dass es weiter in einem gärt. Diese Phase zeichnet sich durch Unzufriedenheit, Selbstzweifel und auch zunehmende Angst aus. Diese kann sich so verstärken, dass das eigene Selbstwertgefühl in Mitleidenschaft gezogen wird. Oft werden neue Einfälle blockiert, da diese nicht in das bisherige Lebenskonzept passen. Man befürchtet Beeinträchtigungen, Verluste des Ansehens bis hin zu existenziellen Bedrohungen, würde man das Neue wagen. In der Regel hat man es dann mit einer Kreativitätsblockade zu tun, die mit den beschriebenen Ängsten in Zusammenhang steht. Oft bedarf es hier einer therapeutischen Krisenintervention, um diese Blockade aufzulösen.

- Die **Einsichtsphase** tritt dann ein wenn eine plötzliche Idee oder ein Gedankenblitz auftaucht. Diese werden von Gefühlen der Erleichterung, der Freude und Inspiration begleitet. Bei großen schöpferischen Ideen spricht man auch von dem „göttlichen Funken“, der einen überwältigt.

Dies ist ein ähnliches Phänomen wie es C. G. Jung beschrieben hat, wenn sich Träume mit religiösem Inhalt oder von weitreichender Be-

→ Narziss von Michelangelo Caravaggio



deutung einstellen. In der Mal- und Gestaltungstherapie kann sich dies im Werk, also einem Bild oder Objekt, widerspiegeln.

Man fühlt sich tief ergriffen. Der Durchbruch scheint geschafft.

- In der **Verifikationsphase** muss die Idee oder der Gedankenblitz geprüft werden: Taugt die gefundene Idee dazu, das gestellte Problem zu lösen? Die Einsicht wird geformt, kommuniziert und getestet. Die Emotionen, die damit verbunden sind, sind meistens Emotionen der Inspiration und der Konzentration.

„Sieht man Krisenprozesse in der Analogie zu schöpferischen Prozessen, dann wird die Bedeutung der Angst klar: Sie entscheidet darüber, ob der Mensch in der Krise einen schöpferischen Einfall hat oder sich gelähmt fühlt. Es wird aber auch deutlich, dass uns – im richtigen Zeitpunkt – schon etwas einfallen wird, vorausgesetzt, wir können mit der Angst umgehen.“ (Kast 2000, 23–24)

Wandlungsprozesse

„All along the watchtower
Princes kept the view
While all the women
came and went
Barefoot servants, too
Outside, in the distance
A wildcat did growl
Two riders were approaching
The wind began to howl.“

aus: „All along the watchtower“
on Bob Dylan

Bezugnehmend auf die drei grundlegenden Aspekte von Lebenskrisen bedarf es nun einer Differenzierung. Wie können sich Lebenskrisen in Lebenschancen wandeln?

Bei den **normativen Lebensübergängen** vertraut C. G. Jung auf die archetypischen Regulationskräfte des

Unbewussten. Lebensübergänge, ausgelöst durch Geburt, Ablösung, Fortpflanzung, Lebensmitte, Alter und Tod sind vielfach in der Menschheitsgeschichte erlebt worden.

Deshalb wurden sie im kollektiven Gedächtnis der Menschheit, dem kollektiven Unbewussten, abgespeichert. Hier kann der Einzelne auf Lösungen vertrauen, die ihm mittels archetypischer Bilder aus dem kollektiven Unbewussten übermittelt werden.

„Ich erinnere mich immer noch an einen sehr bedeutenden Mann, der einmal zu mir gekommen ist in einer vollkommenen Panik und mir erklärte, er hätte eine Vision gehabt, und ‚das komme doch nicht vor‘. Ich ließ mir dann die Vision erzählen, und merkwürdigerweise war es eine typische Vision, so wie sie die alten Alchemisten auch hatten. Und ich habe dann ein vierhundert Jahre altes Buch aus meinem Bücherregal herausgenommen und es ihm hingehalten. ‚Sehen Sie, das ist Ihre Vision. Sie sind nicht aus der Menschheitsgeschichte herausgefallen mit Ihrer Vision. Sie wissen einfach nicht, dass Sie auch ein Mensch sind.‘“ (Jung 1986, 314)

Worauf Jung bei dieser Intervention anspielt, ist, dass der einzelne Mensch in typische Lebensrhythmen eingebettet ist. Er muss jedoch in Kontakt mit seinen unbewussten Prozessen und inneren Bildern bleiben. Vernachlässigt er dies, so können solche inneren Bilder ihm als Visionen, quasi von außen, entgegenkommen. Sinn solcher Bilder, die sich auch in den Träumen zeigen, ist eine Korrektur der bewussten Einstellung. Erst durch diese Korrektur kann ein Lebensübergang vollzogen werden.

In früheren Jahrhunderten war die Beziehung des Menschen zu seinen Träumen, zu seinem Unbewussten viel lebendiger als in der Gegenwart. Zusätzlich gab es verschiedene Mittler und Vermittlungen, die ihm seine

unbewusste Aktivität nahe brachten.

„Es ist eigentlich erst das neunzehnte Jahrhundert, das mit dieser Tradition gebrochen hat und in zunehmendem Maße intellektuell geworden ist, so daß eine Menge von vitalen, notwendigen Dingen eigentlich obsolet wurde.“

Jung betont in seinen Schriften immer wieder, wie wichtig es beispielsweise in der Lebensmitte ist, dass der Mensch mit seinem gegengeschlechtlichen Seelenanteil (Anima bzw. Animus) in Kontakt kommt. Gelingt ihm dies nicht, stellen sich typische Phänomene ein, die wir heutzutage beispielsweise als Midlife-Crisis bezeichnen.

„Was ich sehr häufig sehe, sind intellektuelle Männer, sagen wir wissenschaftlich Tätige, Persönlichkeiten, die dadurch in Konflikt mit ihrem Leben geraten, dass sie zum Beispiel die Sphäre des Fühlens komplett vernachlässigen, ahnungslos sind in dieser Hinsicht. Und die, die kriegen dann eben Träume und sogar Visionen.“ (Jung 1986, 314)

Verena Kast geht in ihrer Theorie des Schöpferischen davon aus, „... dass bei der Zuspitzung der Krise mögliche neue Lebensthemen un-



← Der Kojote ist ein Sinnbild für die Tricksterfigur.



↑ Auch Reinecke Fuchs nimmt in Fabeln oft eine Tricksterrolle ein.

bewusst bereits vorhanden sind, gleichsam im Sinne der Selbstregulierung der Psyche. (...) Diese neuen Themen, die dabei ans Licht wollen, können Lösungen für anstehende Lebensschwierigkeiten mit sich bringen oder zumindest bewirken, dass gewisse Schwierigkeiten nicht mehr so sehr im Zentrum stehen. Dieses in Entwicklung stehende Thema kann sogar die Krise noch verschärfen, weil eine Entscheidung immer unabhängiger wird, der Konflikt zwischen dem, was ist, und dem was werden könnte, sich immer mehr zuspitzt.“ (Kast 2000, 24)

Die **außergewöhnlichen Lebenskrisen**, wie plötzlicher Verlust, existenziell bedrohliche Krankheiten, Katastrophen durch Naturereignisse oder Kriege, können zum Teil auch als traumatische Krisen bezeichnet werden.

Sie sind mehr im persönlichen Unbewussten des Menschen angesiedelt, und hier reagieren Menschen mit jenen psychischen Abwehrmechanismen (z.B. Verdrängung, Verleugnung, Projektion, Verschiebung, Regression, Rationalisierung, Sublimierung, Isolierung, Ungeschehenmachen, Autoaggression, Spaltung, psychosoziale Abwehr), welche ihnen zur Verfügung stehen.

Diese Mechanismen werden vor allem in der frühen Kindheit akti-

viert, wo der Mensch seinem Umfeld noch vollkommen ausgeliefert ist. Selbstverständlich können traumatische Krisen auch im späteren Leben auftreten. Wie stark sich eine solche Krise auf das Leben des betroffenen Menschen auswirkt, hängt von vielen individuellen und sozialen Faktoren ab. An dieser Stelle seien einige genannt:

- Vererbte Bereitschaften: Dazu gehören Temperamentsanlage, hochgradige Empfindlichkeit, ausgeprägte Triebhaftigkeit, stärkere Antriebschwäche usw.

- Ungünstige Umwelteinflüsse: überstarke Bindung an einen Elternteil, mangelhafte Zuneigung durch die Umwelt, Einschüchterung, Entmutigung, Hemmungen, mangelnde Lernerfahrung, ungünstige Gesamtentwicklung u. a.

- Charakteristische Einstellungen: z. B. Neigung, sich schnell zurückzuziehen bzw. bestimmte Regungen zu verdrängen, die beispielsweise mit dem Erziehungsideal nicht übereinstimmen (Keuschheit, Sauberkeit, Gehorsam usw.).

- Akute Belastungen: Dazu zählen spezielle Versuchungs- und Versagungssituationen, wie dies in Fachkreisen bezeichnet wird (Versuchung ist klar, Versagung hat nichts mit Versagen zu tun, sondern heißt, dass hier etwas vorenthalten wird, was

später nicht ohne psychosoziale Konsequenzen bleibt).

- Zu den Belastungen gehören aber auch biologische Krisenzeiten wie Pubertät, Nachpubertät, Wechseljahre, Rückbildungsalter u. a.

- Weitere Aspekte sind konstitutionelle Faktoren, also letztlich erblich bedingte sowie seelische und/oder körperliche Retardierungen (Entwicklungsverzögerungen), Neigung zu vegetativer Labilität (sogenannte funktionelle oder Befindlichkeitsstörungen) sowie psychosomatisch interpretierbare Beschwerden. (siehe: Faust 2019, 8)

Jedenfalls wird der Mensch in neue Lebenssituationen abrupt hineingestellt, ohne dass zuvor eine Entwicklung eingesetzt hätte. Hier müssen neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erst entwickelt werden, ebenso neue Verhaltensmöglichkeiten. Da davon auszugehen ist, dass das ICH eines solchen Menschen durch seine Verletzungen sehr fragil sein kann, soll es keinesfalls zu einer frühzeitigen Bewusstmachung der traumatischen Erlebnisse kommen. Auch wenn diese sich bereits in Träumen oder Bildern zeigen, empfiehlt sich hier zunächst ein ressourcenorientierter Therapieansatz.

Bildlich gesprochen muss das Fundament des teilweise zerstörten



↑ Der Eisenhans – Kontakt mit der inneren Instinktnatur

→ Katharina Günther: „Die Wolfsfrau“



Turmes stabilisiert werden, ansonsten kommt es zu seinem Einsturz. Abwehrmechanismen sind ein Kompromiss zwischen dem totalen Zusammenbruch und einer möglichen Potenzialentfaltung. Hier muss an die Verantwortlichkeit der Therapeuten appelliert werden. Zunächst stützen und stabilisieren, später dann – je nach Therapiedauer, eventuell aufdecken!

Gleichzeitig sollten behutsam die Selbstregulationsmechanismen des SELBST im therapeutischen Prozess berücksichtigt und integriert werden. Auch in solchen Situationen können sich große Träume und stärkende Bilder zeigen.

Die Menschheitsgeschichte ist voller traumatischer Erfahrungen. Archetypische Selbstregulationen können sich jederzeit unerwartet einstellen, vor allem in einer Therapie, die einen tiefenpsychologischen Ansatz hat. Diese Form der Therapie aktiviert in besonderem Maße das Unbewusste.

Identitätskrisen sind in der modernen Zeit sehr häufig. Typische Merkmale sind Sinnverlust, Orientierungslosigkeit, vitale Zusammenbrüche und Suchterkrankungen.

Dahinter steht ein Leitbildverlust, da der Mensch nicht mehr auf ein gesellschaftliches Traditionsgefüge

zurückgreifen kann. Wir erleben dies auch in dem sogenannten clash of culture, wo verschiedene Kulturen mit unterschiedlichen Werten und Normen aufeinandertreffen.

Zum einen bietet eine solche Situation vielfältige Möglichkeiten (z.B. neue Rollenbilder, Erweiterung des kulturellen Lernfeldes), andererseits aktiviert sie Ängste und mobilisiert die gesellschaftliche Abwehr (z.B. Fremdenfeindlichkeit, Vorurteile).

Der moderne Mensch befindet sich auch innerpsychisch in einem solchen Konflikt.

Rollenbilder verändern sich und das überfordert zuweilen den einzelnen Menschen.

Der Mensch wird durch die äußere Bilderwelt (Werbung, Filmindustrie usw.) mit neuen Leitbildern überschüttet, welche oft nicht seinen Möglichkeiten entsprechen.

Es werden Beziehungsideale vorgaukelt, die in der Realität keinen Bestand haben.

Es gibt materielle Glücksverheißungen, hinter denen eine gähnende seelische Leere lauert.

Es gibt ein Ideal der körperlichen Ästhetik und Jugendlichkeit, dem kaum ein Mensch entsprechen kann.

Die Welt der äußeren Bilder ist eine verführerisch manipulative Wirklichkeit. Sie stellt große Herausforderungen an den menschlichen Indi-

viduationsprozess, da diese Bilder lediglich eine sozial-kulturelle Person aufzeigen. Diese Person erinnert an mythologische Gestalten wie sie von Narziss und Echo verkörpert wurden.

Verstärkt wird diese Dynamik durch soziale Medien wie Facebook, Instagram, Tinder u.a.

Mit dem Selfie-Stick in der Hand spiegelt der Mensch sich nur noch selber, nimmt aber kaum noch sein Umfeld wahr. Der moderne Städtetourismus ist ein Beispiel hierfür.

In der Mal- und Gestaltungstherapie gibt es hierzu eine Gegenbewegung, die Raum schafft für innere Bilder, welche nicht selten archetypische Leitbilder in neuem Gewand zum Vorschein bringen. Solche Leitfiguren in Träumen und Bildern sind ein Korrektiv zu narzisstischen Grundhaltungen.

Erinnert sei an einige MGT Imaginationen aus den Blockseminaren:

Die Erdgöttin Demeter stellt eine neue Verbindung zum ewig Mütterlichen her.

Pan erinnert daran, dass man Freude, Lust und Kreativität auch in einem nicht perfekten Körper leben kann.

Artemis ist eine Rückbesinnung auf die eigentliche natürliche Weiblichkeit.

C. G. Jung und das kreative Unbewusste

von Henning Weyerstrass



Henning Weyerstrass, Sonderpädagoge im Intensiv-Bereich einer E/ES-Schule in Hilden bei Düsseldorf mit dem Schwerpunkt Autisten und ADHS-Kinder. Mitglied im Vorstand der Kölner C. G. Jung-Gesellschaft, Mitgründer des Onlineportals www.cgjung.com, Netzwerk-Administrator, WAS?! Werbeagentur

↓ Abb. 1: Initiale auf der ersten Seite des Roten Buches von C. G. Jung



Hermes aktiviert unseren inneren Trickster ohne dazu dem Job eines Bankers nachgehen zu müssen.

Zeus lebt den ewigen Widerspruch zwischen Abenteuer und Loyalität zum Familienclan ...

... und Orpheus singt und trauert seiner verlorenen Liebe nach, ohne das sich ein Happy End einstellt.

Viele Leitbilder der Antike zeichneten sich durch Unvollkommenheit aus.

Die scheinbar äußere Vollkommenheit von Narziss und Echo macht diese zu Gefangenen ihres Egos.

„Ist jemand hier?“

„Hier, hier!“, antwortete Echo zur Verwunderung des Narziss, der niemanden sehen konnte.

„Komm!“

„Komm, komm!“

„Warum meidest du mich?“

„Meidest du mich, meidest du mich?“

„Lass uns hier zusammenkommen!“

„Hier zusammenkommen!“ , wiederholte Echo und trat mit ausgestreckten Armen zwischen den Bäumen hervor.

Doch Narziss verschmähte grausam ihre Umarmung, und Echo fühlte sich so elend und gedemütigt, dass sie sich in einer Höhle versteckte, keine Nahrung mehr zu sich nahm und schließlich verkümmerte, bis sie nur noch Stimme war. Ihre hageren Gebeine wurden zu den Felsen, die das Echo zurückwerfen, jedoch zugleich das Aussehen einer wunderschönen jungen Frau haben.

aus: Ovid, *Metamorphosen*

Conclusio

Lebenskrisen sind Übergangssituationen. Sie beinhalten die Möglichkeiten der Wandlung.

Hierzu muss man sich mit den eigenen Ängsten konfrontieren.

Der Preis ist das Loslassen von alten Konzepten und vermeintlichen Sicherheiten.

Der Gewinn ist das Neue, das Unbekannte.

Das Wagnis: Hinaus zu gehen und mit den Wölfen zu heulen, was vielleicht nichts anderes bedeutet, als mit seiner inneren Instinktnatur wieder in Kontakt zu kommen und die Krise hinter sich zu lassen.

Für viele Menschen ist es auch ein großes Wagnis, sich in eine Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie zu begeben.

Neben den bekannten Hindernissen wie zum Beispiel der Angst kreativ etwas zu gestalten („Ich kann nicht malen“) und der Furcht in Gegenwart anderer Menschen in Kontakt mit den eigenen Emotionen zu kommen, ist es vor allem die Tatsache, dass man teilweise die Kontrolle verliert, über das, was im Werk in Erscheinung tritt. Jedoch sind es gerade diese symbolischen Botschaften aus dem Unbewussten, welche den Wandel in einer Krise bewirken können.

Gisela Schmeer teilt in ihrem Buch „Krisen auf dem Lebensweg – psychoanalytisch-systemische Kunsttherapie“ folgende Erfahrungen mit:

„Stellen wir die Frage, was denn der sogenannte Lebensweg des Menschen sei, so wird jeder eine an-

dere Antwort geben. (...) In den zwischen vier Jahrzehnten, in denen ich psychotherapeutisch/psychoanalytisch tätig bin, zurückblickend auf viele Lebensverläufe anderer Menschen, die ich begleitet habe und auf das eigene Leben, gab es für mich nichts Interessanteres als solche Lebensentwürfe, wie sie sich oft fast zwingend entfalten und zu gestalten scheinen. Und nichts Faszinierenderes als jene Überraschungen, die unvermutet solche scheinbar vorgefertigten Lebensläufe sprengen.

Dazu gehören auch unvorhergesehene Entwicklungssprünge, die im Verlauf von Psychotherapien wie das Geschenk des begnadeten Augenblicks möglich sind, nicht ‚fabrizierbar‘, nicht wiederholbar, nicht erklärbar. (Ver-)Wandlungen.“ (Schmeer 1994, 144)

Vielleicht will uns das Tarotbild des Turmes auch ermutigen, die eigene Ego-Festung zu verlassen und wieder in Kontakt mit der Welt zu treten.

Bücher wie „Der Eisenhans“ von Robert Bly sowie „Die Wolfsfrau“ von Clarissa Pinkola Estés zeigen Wege auf, wie man aus einer Krise heraus den Turm verlassen kann, um seine Instinktnatur zur Entfaltung zu bringen.

C. G. Jung und Marie Louise von Franz wiederum zogen sich in die Einfachheit ihrer Bollinger Türme zurück, um auf diese Weise in Kontakt mit ihrem kreativen Potential zu kommen.

Wie auch immer, man muss den Sprung aus der Festung der eigenen Person wagen, sonst bleibt man in ihr gefangen. ■

Literatur:

BLY, R. (2005): Eisenhans. Ein Buch über Männer. Rowohlt, Berlin

DYLAN, B. (1967): „All along the watchtower“ in: John Wesley Harding. Vinyl-Schallplatte Columbia Records

FAUST, V. (2019): Die Neurosen – Einst und Heute. In: Psychiatrie heute. Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern und behandeln.

<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/neurosen.html> Upload: 3.8.2019

JUNG, C. G. (1986): Interview mit Dr. Georg Gerster anlässlich C. G. Jungs 85. Geburtstag, 1960. In: C. G. Jung im Gespräch. Daimon, Zürich

KAST, V. (2000): „Lebenskrisen werden Lebenschancen“. Herder, Freiburg im Breisgau

OVID (1994): Ovid. Metamorphosen. Reclam, Ditzingen

PINKOLA ESTÉS, C. (1992): Die Wolfsfrau. Die Kraft weiblicher Urinstinkte. Heyne, München

SCHMEER, G. (1994): „Krisen auf dem Lebensweg. Psychoanalytisch-systemische Kunsttherapie. Klett-Cotta, Stuttgart

Abstract

Die Ursprungsszenarien der Kreativität sind im Wesentlichen die Schöpfungsmythen der Menschheit. In der Konfrontation mit dem eigenen kreativen Unbewussten erlebte auch C. G. Jung vor hundert Jahren eine Serie von Ereignissen, für deren Aus- und Aufarbeitung er sein gesamtes Leben benötigte. Er nannte sie *Initialimaginationen* und so entstand seine Arbeit am Unbewussten in Form der Analytischen Psychologie. Es scheint also so etwas wie ein kreatives Unbewusstes zu geben. Es gibt einige Quellen aus der Geistesgeschichte, bei denen es sich lohnt, nachzuspüren. C. G. Jung war einer der ersten, die begannen, Geisteskrankheiten nicht als Gehirnkrankheiten zu verstehen.

Keywords:

Kreativität, Unbewusstes, Bewusstsein, Individuation