

Sommerprojekt kreative Körpergestaltung in der Jugendpsychiatrie

Mit Hand und Fuß, mit Kopf und Herz, mit Leib und Seele

Else Diederichs

Die Auseinandersetzung mit den Veränderungen des Körpers und der Vergleich in der Peergroup ist für viele junge Menschen herausfordernd. Ein verzerrtes Körperbild sowie die Ablehnung des eigenen Körpers können den Anfang einer Fehlentwicklung bilden, die bei zusätzlichen belastenden Faktoren in eine Essstörung, Depression und selbstverletzendes Verhalten münden können. In der Jugendpsychiatrie kann über die Tanztherapie und Körperbildarbeit wieder ein neuer lustvoller Zugang zum Körper gefunden werden. Die Verbindung aus spielerischer Körperwahrnehmung und Gestaltung mit Farben, Ton und Gips ermöglicht sinnliche Körpererfahrungen, das Finden eines Ausdrucks und die Reflektion über das entstandene Werk.

Summer Project Creative Body Work in Adolescent Psychiatry. From Head to Foot, with Head and Heart, with Body and Soul

Dealing with the changes in the body and the comparison with others in the peer group is challenging for many young people. A distorted body image as well as the rejection of one's own body can be the beginning of developmental problems, which can lead to eating disorders, depression and / or self-harming behavior in the context of additional stressful factors. In adolescent psychiatry, a new pleasurable approach to the body can be created through dance therapy and body image work. The combination of playful body awareness and creative designing with colours, clay and plaster enables sensual body experiences, finding an expression and reflecting on the resulting work.

Schlüsselbegriffe

Tanztherapie, Körperbild, Kestenberg-Rhythmen, Jugendpsychiatrie, Depression, Essstörung, selbstverletzendes Verhalten, kreatives Arbeiten mit Farben, Ton und Gips

Key words

dance therapy, body image, Kestenberg movement analysis, adolescent psychiatry, depression, eating disorder, self harming behaviour, creative work with colours, clay and plaster

Als Tanztherapeutin in der Jugendpsychiatrie der Heckscher-Klinik, Abteilung Rottmannshöhe am Starnberger See, liegt mir die Arbeit am Körperbild sehr am Herzen. Im Rahmen des Ferienprogramms bietet

sich die Möglichkeit, außerhalb der regulären Tanztherapiegruppen themengebundene Projekte anzubieten, die über mehrere Tage gehen. So entstand bei meiner Kollegin Frau Wirtz und mir die Idee, den Körper in den Mittel-

punkt eines Projektes zu stellen und spielerisch mit dem eigenen Körper und verschiedenen Materialien wie Farben, Gips und Ton zu experimentieren.

Aus Krankheitsgründen konnte meine Kollegin leider nicht dabei sein, ich möchte sie jedoch erwähnen, da sie bei den Vorüberlegungen zum Projekt mit beteiligt war. Ebenso wurden wir von der Kunsttherapeutin Frau Fördermair im Umgang mit Ton und Gips eingewiesen und bekamen kunsttherapeutische Literatur zu Körperarbeit mit Naturmaterialien (Pfalzinstitut et al. 2004).

Patientengruppe und Setting

Das Projekt fand in der zweiten Sommerferienwoche von Montag bis Donnerstag jeden Vormittag über zwei Stunden im Werkraum der Klinikschule statt. Die Gruppe bestand aus neun TeilnehmerInnen zwischen 13 und 16 Jahren, die aufgrund verschiedener Diagnosen in der Klinik behandelt wurden – Depression, Essstörung, selbstverletzendes Verhalten. Größtenteils kannte ich die PatientInnen aus meinen anderen Tanztherapie-Gruppen. Die in dem Artikel genannten Patientendaten sind anonymisiert.

Auf eine Patientin, die ich hier Mia nenne, möchte ich näher eingehen. Sie lehnte sich selbst stark ab, zeigte zu Beginn häufig eine eingesunkene Haltung, sprach mit wenig Modulation und zeigte im Kontakt ansonsten wenig Formfluss. Der Formfluss gibt dem Spannungsfluss und dem Wechsel von Spannungen im Körper Form und Struktur und dient zur Regulierung der allgemeinen und gerichteten Bedürftigkeit. Er ist die Grundlage für Beziehungsentwicklung, die mit der Beziehung zu sich selbst beginnt und sich dann auf andere ausweitet. Verminderter Formfluss kann eventuell anzeigen, dass wenig Hoffnung besteht, dass Bedürfnisse erfüllt werden (Bender 2007).

Körpergestaltung mit Ton

Das Projekt startete am Montagmorgen, und ich verteilte im Therapieraum Künstler-Karten mit unterschiedlichen Körper- oder Körperteilabbildungen. Jede/r TeilnehmerIn suchte sich ein Bild aus, stellte sich kurz vor, zeigte ihr Bild und erzählte, was sie daran ansprach. Dann war zum Einstieg das Gehen eines Fühlpfads in der Natur geplant, was aufgrund des schlechten Wetters ausfallen musste. So begannen wir gleich mit Ton und Handabdrücken. Schon das Kneten und Schlagen des Tons brachte alle ins Tun und Spüren. Danach wurde der Ton ausgerollt und die eigene Hand eingedrückt, aus dem Ton ausgeschnitten, mit Ton gefüllt und aufgebaut, bis jede ihre Hand geformt hatte. Diese konnten sie nun mit Holzstäbchen verzieren, Fingernägel und Gelenkfältchen oder auch dekorative Muster einritzen, mit Glitzersteinchen belegen und Ähnliches. Die Hände sollten nicht gebrannt, sondern nur getrocknet und nach dem Aushärtungsprozess mit Wasserfarben bemalt werden.

Ebenso gingen wir mit den Fußabdrücken vor. Dies war für manche eine größere Herausforderung, da das Ausziehen der Schuhe und das Zeigen und Spüren der Füße nicht so selbstverständlich schien wie das Hantieren mit den Händen, und so zeigte sich zunächst Scham. Nachdem jedoch die erste Teilnehmerin mit Lust und Kraft ihren Abdruck hinterlassen hatte, zogen die anderen mit. Ganz unterschiedlich wurden die Zehen geformt, lebensecht oder auch eher wie ein Abdruck im Sand. Interessant war die Auseinandersetzung mit dem Naturmaterial, das sich beim Trocknen verändert. Füße und Hände zeigten Risse beim Trocknen, die entweder mit Ton-Schlicker wieder verstrichen wurden oder als natürlicher Prozess sichtbar bleiben sollten, z.B. als Zeichen der Veränderung bzw. als Altern, Vergehen, Erinnerung an Fußabdrücke im Sand etc.

Nach der Trocknung passierte es beim Anmalen, dass ein Finger oder ein Zeh abbrach,



Abb 1: Achtsame Handabdrücke



Abb. 2: Gestalteter Fußabdruck

die wir dann wieder liebevoll mit Wasser und Schlicker an der Bruchstelle einstrichen und neu anpassten. Unebenheiten wurden mit den Fingern oder dem Pinsel geglättet und verstrichen – Themen wie Heilung und liebevolle

Berührung tauchten auf. Das Bewusstsein für achtsames Umgehen mit dem Naturmaterial Ton und mit dem selbst geschaffenen Körperteil wuchs.

Kestenberg-Rhythmen – die Tanztherapie im kreativen Prozess

Während des kreativen Prozesses waren die Kestenberg-Rhythmen sehr gut sichtbar. Die US-amerikanische Medizinerin und Psychoanalytikerin Judith Kestenberg stellte durch Beobachtungen von Kindern und Säuglingen fest, dass sich die kindliche Entwicklung in Rhythmen, den sogenannten Spannungsflussrhythmen, vollzieht (Kestenberg-Amighi et al. 1999). D.h. charakteristische Bewegungsmuster treten in der kindlichen Entwicklung in bestimmten Phasen häufiger auf und zeigen das Erlernen des jeweiligen psychophysischen Reifungsschritts an. Dabei wechseln sich Bewegungsrhythmen mit anpassenden, einstimmenden und lustvollen Elementen mit Rhythmen, die abgrenzende, ablösende und aggressive Anteile enthalten, ab. Ein Rhythmus baut auf dem anderen auf, und es wird davon ausgegangen, dass ein ausgewogener Anteil an allen Rhythmen eine gute Integration der psychophysischen Themen widerspiegelt. Gibt es Störungen in bestimmten Entwicklungsphasen, so kann es sein, dass die entsprechenden Rhythmen und damit Reifungsschritte nicht gut erlernt und integriert wurden und dem erwachsenen Menschen nicht als Reaktions- bzw. Verhaltensmuster zur Verfügung stehen. Dies kann in der therapeutischen Beziehung bewusst, nachgeholt und neu bewertet werden, z. B. durch positive Spiegelung von Abgrenzung und Annäherung (Bender 2007).

Beim Schlagen und Kneten des Tons wurden viele abgrenzende Rhythmen ausgelebt, insbesondere der Beißrhythmus (1. Lebensjahr: Rhythmus der Trennung. Das Baby beginnt, sich selbst und den anderen durch das Abklopfen des Körpers zu unterscheiden) und der Pressrhythmus (2. Lebensjahr: Phase der Autonomie, Neinsagen, Trotzphase; Bender 2007). Manche TeilnehmerInnen waren zunächst vorsichtig, andere lustvoll und froh, der Spannung einen Kanal bieten zu können. Beim Formen

und Glätten, beim Anrühren und Verstreichen des Ton-Schlickers sowie beim Aneinanderfügen abgebrochener Gliedmaßen und Einritzen von Mustern wurden eher die anpassenden, libidinösen Rhythmen ausgelebt: Verdrehrhythmus (2. Lebensjahr: Ausweichen, Flirten, Verspieltheit, Humor), Fließrhythmus (3. Lebensjahr: Laufenlassen, Entspannen, Zeitverlorenheit) und Wiegerhythmus (4. Lebensjahr: Ideen ausbrüten, abwägen, Aufmerksamkeit geht nach innen; Bender 2007). Bei Mia konnte ich viel Lustvolles beobachten: sowohl beim Schlagen und Kneten als auch beim Dekorieren des Fußes mit Tonelementen, die sie liebevoll formte, verdrehte und anpasste.

Körpergestaltung mit Gips

Am zweiten Tag wurde, auf den Wunsch der Gruppe hin, mit Gips gearbeitet. Den Gips durften die PatientInnen im Eimer mit der Hand mischen und, nachdem er in die Form gegossen war, durch Berührung die Konsistenz prüfen. Manche griffen beherzt in den Eimer, andere zitierten sich etwas.

Mia stand neben mir, goss Gipspulver in den Wassereimer und schien beim Verdrehen der Arme und Hände im Eimer die Berührung mit der sahnigen Masse und den eigenen Händen zu genießen. Da wir eng beieinanderstanden, konnte ich auch an ihrem Formfluss spüren und sehen, wie sich der Brustraum mit dem Atem erweiterte und Mia sich mit dem Ausatmen noch mehr in die „Gips-Sahne“ hineinbeugte und ein Wohlgefühl ausstrahlte. Hier kam das Zeit-Element dazu – fließen lassen, warten, im richtigen Moment stoppen. Dies sind Rhythmen, die im 3. Lebensjahr geübt werden und Fähigkeiten wie Hingabe, Initiative, Entscheidungsfähigkeit, Dinge-beenden-können schulen (Bender 2007). Jetzt galt es, Wasser und Gipspulver in der richtigen Menge zusammenzuschütten, mit der Hand die Flüssigkeit durchzurühren, den flüssigen Zustand zu spü-

ren, in die Form zu gießen, den richtigen Moment und zähflüssigen Zustand abzuwarten, um den Abdruck zu machen, und Geduld zu haben, bis das Objekt ausgetrocknet war: Veränderung, Vergehen und Neu-Entstehung verschiedener Zustandsformen wurden erlebt. Es entstanden Hand-Reliefs, Herzabdrücke und Herzschaalen.

Körperbildarbeit auf Papier

Am dritten Tag widmeten wir uns dem Malen von Ganz-Körper-Bildern, wie ich sie auf dem Kongress für Essstörungen in Alpbach 2018 bei Agnes Hove-Christensen kennenlernen durfte (Hove-Christensen 2018). Wir starteten diesmal mit Bewegungsspielen wie z. B. „Buchstaben legen“ oder „Verknotten“. Beim Buchstabenlegen sollten zugerufene Buchstaben in Gruppen auf dem Boden oder stehend als Skulptur dargestellt werden. Beim Verknotten durfte sich die im Kreis stehende und an den Händen haltende Gruppe ineinander verdrehen und „verknotten“, und ein draußen wartendes Gruppenmitglied versuchte, den Knoten wieder zu lösen. Hier zeigte Mia viel Präsenz, fing vorsichtig an zu verdrehen, wirkte aufrecht und die Gruppe haltend. Diese Bewegungsspiele brachten die Gruppe in Kontakt und ließen das anschließende Thema der Körperteilarbeit gut anklingen. Dabei bekam jedes Gruppenmitglied ein ca. Flipchart-großes Papier mit der Aufgabe, alle eigenen Körperteile darauf abzumalen, egal in welcher Anordnung. Sie setzten und legten sich darauf, ummalten Kopf, Oberkörper, Po, Beine, Arme, Hände, wie es ihnen in den Sinn kam. Die dabei entstehenden Überlappungen und neu entstehenden Flächen wurden mit Farben und Mustern gefüllt. Es standen Acrylfarben, Wischkreiden, Wachsmalkreiden und Holzfarben zur Verfügung. Mit ganzem Körpereinsatz wurde nun ausprobiert, sich seitlich, auf dem Bauch oder auf dem Rücken auf das Blatt gelegt, sich



Abb. 3: Körperbild mit eigener Anordnung

darauf gesetzt, verdreht, der Kopf wurde platziert, bis schließlich alles Platz gefunden hatte. Dann wurden die entstandenen Werke bemalt und gestaltet. So verschieden wie alle sind, so verschieden und beeindruckend wurden die Bilder. Jede/r hatte einen Ausdruck gefunden und gab dem Bild einen eigenen Titel. Danach schrieb jede/r auf ein leeres Blatt, was beim Anschauen der anderen Körperbilder in den Sinn kam. So bekam jedes Bild acht Titel, und jede/r nannte einen, der sie / ihn besonders ansprach, z. B. Ertrinken, Hilfe, verdrehte Wirklichkeit, Explosion, Tanz auf dem Regenbogen.

Mia wirkte beim Malen der Konturen wie ein neugieriges Kleinkind, das sich verdrehte, rollte, wieder aufsetzte, sich hinkniete, ausbreitete, wieder einschloss, sich dabei ummalte und sich im wahrsten Sinne be„griff“. Beim Ausmalen der Flächen zeigte sie den Fließrhythmus (Kestenberg-Rhythmus 3. Lebensjahr: schult das „Laufenlassen“, die vertrauensvolle Hingabe) und einen intensiven

Pressrhythmus (Kestenberg-Rhythmus 2. Lebensjahr: „Trotzalter“, Neinsagen, Autonomie). So entstand auf lustvolle Weise ein sehr intensives, klar konturiertes berührendes Körperbild, das sie zum Schreiben anregte. Als jeder einen Titel für sein Bild schrieb, verfasste Mia einen spontanen Text über ihre nach außen drängenden Gefühle wie Traurigkeit und Wut, den wir im nächsten Einzel-Setting aufgriffen. Dort spiegelte ich ihre Kraft und Intensität, ihre und meine Berührtheit.

Gestalten von Kopf-Profilen

Während am letzten Tag einige noch damit beschäftigt waren, Objekte zu bemalen, zu schleifen oder zu verzieren, waren andere bereits fertig, so dass Zeit war, Profilbilder zu erstellen. Dazu war wieder Teamwork gefragt. Eine Person hielt die Taschenlampe so, dass der Schatten des Kopfes auf das an die Wand

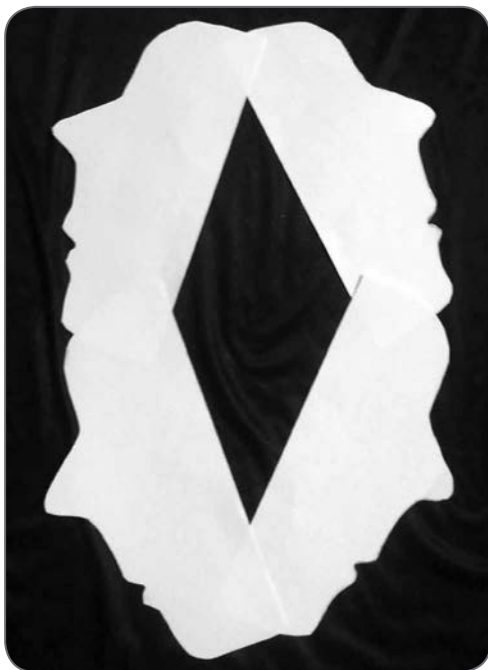


Abb. 4: Collage aus Profilbildern

geklebte Blatt fiel. Eine andere zeichnete das Profil nach. Dieses entstandene Profilbild vervielfältigte ich, und jede/r konnte damit experimentieren wie er / sie wollte. So entstanden Collagen aus sich anschauenden oder abgewandten Gesichtern, die farblich gestaltet wurden.

Hier konnte Mia ihren vervielfältigten und gestalteten Profil-Ansichten mit ihren verschiedenen Gefühlen wie Traurigkeit, Wut, Sehnsucht, aber auch ihrer freundlich angepassten bis maskenhaften Seite in Verbindung bringen und als gleichberechtigte Anteile sehen.

Therapeutischer Prozess

Mias therapeutischer Prozess spiegelte sich in der Projektarbeit wider: Es war gut zu beobachten, wie sie hier sowohl ihre abgrenzenden Rhythmen wie Beiß- und Pressrhythmus, aber auch ihre anpassenden Rhythmen wie Verdreh-, Fließ- und Wiegerhythmus lustvoll auslebte, den nicht gut integrierten Verdreh-Rhythmus nachholte und auch mehr Formfluss zeigte. Der Verdreh-Rhythmus wird im 2. Lebensjahr vermehrt geübt und dient der Aufrichtung der Wirbelsäule. Es ist der Rhythmus des Humors, der Verspieltheit, des Charmes. Das Kind lernt auszuweichen und zu verführen. Das Kind erforscht und dreht an Dingen, will wissen, was und wie etwas beschaffen ist. In den analen Rhythmen – Verdreh- und Press-Rhythmus – übt das Kind den Faktor Kraft, der sehr stark mit der Ich-Entwicklung in Verbindung gebracht wird. Wenn das Kind sehr früh zur Autonomie gebracht wird, kann es sein, dass sich die Starrheit des Pressrhythmus zeigt, aber nicht die Flexibilität des Verdrehrhythmus (Bender 2007).

Im Laufe der Klinikzeit war für mich sichtbar geworden, wie Mia im vermehrten Formfluss mehr ins Gespür mit sich kam, Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und in Ausdruck brin-

gen konnte. Über das Integrieren des Verdreh-Rhythmus konnte sie vorsichtig Aufrichtung, Stolz, Annäherung und flexiblere Sichtweisen entwickeln. Aufgrund meiner Beobachtungen entstand bei mir die Vermutung, dass Mia sehr früh in die Autonomie gekommen sein könnte. Als leistungsstarkes Mädchen war die Schule für Mia stets stabilisierend, jedoch blieb sie im Kontakt mit den Eltern und der Schwester im Press-Rhythmus und der Abgrenzung stecken. Auch die Verbindung zu sich selbst war von Ablehnung gekennzeichnet und könnte über das Ausleben und Integrieren von Verdreh-Rhythmus und Formfluss wieder zu mehr Genuss und Zuwendung führen.

Nachdem alle Objekte getrocknet, bemalt und fertiggestellt waren, war ich sehr berührt von der Vielfalt, der Lust, der Kreativität und Ausdauer bei der Ausführung, die alle entwickelt hatten und jetzt in den fertigen Werken sichtbar waren. Durch die kreative Auseinandersetzung und Gestaltung des Körpers und der Körperteile in verschiedenen Variationen mit vorheriger Körperwahrnehmung und anschließender Reflexion konnten auf der Bewegungsebene Bewegungsrhythmen und -muster lustvoll erlebt werden, im Körper-Gestaltungsprozess die geschaffenen Bilder und Objekte betrachtet, reflektiert und das Gesamte als positive Erfahrung ins Selbstbild aufgenommen werden.

Abschluss

Nach einigem Für und Wider beschlossen wir, in einer Vernissage die Werke den anderen PatientInnen, BetreuerInnen und TherapeutInnen zu zeigen und die Vorgehensweisen zu erklären. Dabei unterstützte mich Mia, die klar und präsent einige Objekte erklärte. So konnte man es noch mal nachempfinden: Es war eine Woche mit Hand und Fuß, mit Kopf und Herz, mit Leib und Seele!

Literatur

- Bender, S. (2007): Die psychophysische Bedeutung der Bewegung, Ein Handbuch der Laban Bewegungsanalyse und des Kestenberg Movement Profiles. Logos, Berlin
- Hove-Christensen, A. (2018): Ich, mein Körper und mein Körperbild. In: Netzwerk Essstörungen (Hrsg.): Kongressband Essstörungen. Netzwerk Essstörungen, Alpbach, 37
- Kestenberg-Amighi, J., Loman, S., Lewis, P., Sosin, K. M. (1999): The meaning of movement. Developmental and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile. Gordon and Breach Publishers, London
- Pfalzinstitut, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Pfalzkllinikum für Psychiatrie und Neurologie Klingenmünster (Hrsg.) (2004): Therapeutische und pädagogische Möglichkeiten mit Ton. Kalkspatz, Vollrathruhe



Else Diederichs

Tanztherapeutin BTd, Ausbilderin, Lehrtherapeutin und Supervisorin BTd, Heilpraktikerin Psychotherapie, seit 14 Jahren in der Jugendpsychiatrie als Tanztherapeutin tätig, Dozentin in orientalischem Tanz und Folklore.



Else Diederichs
Laubanerstr. 40 | D-82205 Gilching
else_diederichs@t-online.de

Die vier Abbildungen in diesem Beitrag sind in Farbe zu sehen in der Online-Fassung des Beitrags.

Dieser steht im Archiv von ktb 4/2020 unter <http://www.reinhardt-journals.de/index.php/ktb/issue/archive> für AbonnentInnen kostenlos, für andere InteressentInnen gegen Gebühr bereit.