



FOCUSZARTS – Focusing Atelier
Freda Blob
Kunsttherapeutin, Gestaltungspädagogin
Focusing und Expressive Arts Therapeutin
Guided Drawing GD® Practitioner

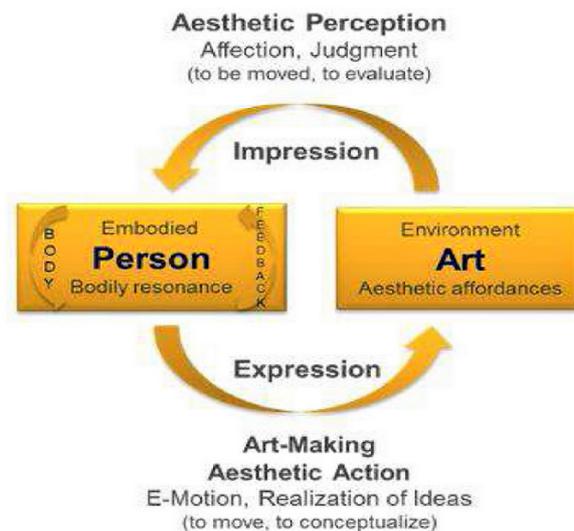
Focusing
zentriert
in Kunst
und Therapie

Ästhetik aus dem Body Sense

Kunsttherapeutisches Focusing meets Rezeptive Kunsttherapie

Der Begriff „Verkörperte Ästhetik“ (Embodied Aesthetics) wird der phänomenologischen Philosophie zugeordnet. Ein Modell der EA wurde von der deutschen Forscherin Sabine Koch (2016) vorgestellt, das die Wahrnehmungs- und Handlungsseite der Ästhetik umfasst.

Koch sieht die Handlung (Bewegung > Aktive künstlerische Gestaltung hat schon Körperbewegung!) als Grundlage der Wahrnehmung, aber auch die Wahrnehmung als Grundlage für die Handlung (Bewegung). Sie spricht daher von der Einheit von Handlung und Wahrnehmung:



aus: The Embodied Self in Parkinson's Disease: Feasibility of a Single Tango Intervention for Assessing Changes in Psychological Health Outcomes and Aesthetic Experience, Artikel in Frontiers in Neuroscience, Juli 2016

https://www.researchgate.net/publication/304994766_The_Embodied_Self_in_Parkinson's_Disease_Feasibility_of_a_Single_Tango_Intervention_for_Assessing_Changes_in_Psychological_Health_Outcomes_and_Aesthetic_Experience/download

Innerhalb meiner Arbeit mit dem Focusing Orientierten Ansatz der Expressive Arts (Expressive Arts sind die Intermodalen Ausdruckskünste) benutze ich einen Ästhetikbegriff, der sich an den Arbeiten von Wolfgang Roscher orientiert.

Roscher entwickelte das Modell einer holistischen Ästhetik, die der ungeteilten Gesamtheit aller Sinnesempfindungen Rechnung trägt. Er spricht von Polyaesthetik, der Mehrwahrnehmung bzw. dem Mehrsinnen Gewährsein. Jede Sinneserfahrung aktiviert die Gesamtheit aller Sinne implizit mit. Sowohl bei rezeptiver wie bei aktiver Auseinandersetzung mit Kunst ist Mehrsinnen Gewährsein am Werk.

Roschers Modell und seine Theoriebildung zur Polyästhetik geht Hand in Hand mit Gendlin's Konzept der Ungeteiltheit und Vielheit der Erlebens und seinen Aussagen über das dem Körper eigene innere Spürvermögen, in dem sich wie in einem „Scharnier“ alle Empfindungs- und Ausdrucksmöglichkeiten kreuzen.

Für die Kombination von Focusing und Kunstbetrachtung mit Kunstresonanz (Rezeptive Kunsttherapie) möchte ich den Begriff der Verkörperten Mehrsinnen-Ästhetik (Embodied Polyaesthetics) verwenden. Die betrachtende Interaktion mit professioneller Ästhetik (Visuelle Kunst) geschieht hier auf eine ganz bestimmte Weise.

Die Resonanz auf ein Kunstwerk ist spürbar über das innere Körperempfinden (Felt Sense oder Body Sense nach Eugene Gendlin), einschließlich der künstlerischen Reaktion darauf (Impulse zu eigenem künstlerischen Handeln in allen Modalitäten der Sinne).

Die körperliche Resonanz drückt sich entlang der verschiedenen kreativen Ausdruckswege der Sinnesmodalitäten („avenues“, Eugene Gendlin) aus. Die einzelnen Ausdruckswege bahnen sich trotz ihrer Unterschiedlichkeit aus einer gemeinsamen Quelle heraus, an. Die gemeinsame Quelle ist der innerkörperliche Referenzpunkt, der Felt Sense.

Statt Felt Sense oder Body Sense (Gendlin) spreche ich im ästhetischen Zusammenhang und bei professioneller Visueller Kunst von *Art Sense* (Paolo Bianchi). Der Art Sense ist ein aus dem Körperwissen hervor gebrachter, auf Kunst (Fine Arts) bezogener Ausdrucks-„Sinn“.

Die Begriffe Felt Sense oder Body Sense als Bestandteil der Methode Focusing wurden von Prof. Eugene Gendlin (Universität Chicaco) im Zusammenhang mit seiner Philosophie des Impliziten („The Process Model“) geprägt. Focusing ist die praktische Methode zu dieser Philosophie (erste Buchveröffentlichung dazu 1996).

Die kunsttherapeutische Arbeit mit Focusing und kinästhetischen kreativen Ausdrucksmodalitäten („avenues“) wurde von Dr. Laury Rappaport entwickelt (Focusing Oriented Expressive Arts FOAT®, 2009 , 2014, 2022) > Focusing Orientierte Kunst- und Ausdruckstherapie.

Intermodale kinästhetische Ausdrucksmodalitäten nach Rappaport sind:

- Wort (Sätze, Phrase, Gedicht)
- Bild (inneres Bild, visuell gestaltetes Bild, Collage, 3 dimensionale Plastik)
- Bewegung (Geste, Bewegung, Tanz, Theaterspiel, Psychodrama)
- Ton/Klang (Stimmlaute, Summen, Singen, Trommeln, Musikinstrument)

Die Arbeit von Rappaport möchte ich hier in Bezug setzen zur Methode der Rezeptiven Kunsttherapie. Rezeptive Kunsttherapie ist ein Ansatz der aus der Museumspädagogik und der Inklusion kommt, und professionelle visuelle Kunst in Therapie und pädagogischen Settings einsetzt.

Die Rezeptive Kunsttherapie lädt die Betrachter:in ein, ein Kunstwerk ihrer Wahl auszuwählen, es wahrzunehmen und das Kunstwerk (oder Teile davon) auf einfache Weise zu reproduzieren („low-skill activity“), wobei verschiedene Techniken, unterschiedliche Materialien und Bild-Ausschnittsgrößen verwendet werden.

Das Ergebnis ist ein Kunstwerk oder eine Reihe von Kunstwerken, die die Stimmung oder den emotionalen Zustand der Betrachter:in ausdrücken und als Bilderserie zur visuellen Geschichte der kreativen Betrachter:in werden.

Für die Kombination von Focusing Orientierter Kunst- und Ausdruckstherapie und Rezeptiver Kunsttherapie nehme ich den Begriff *Verkörperte Polyästhetik* und beschreibe damit eine Praxis, die sowohl in der Kunsttherapie wie im Focusing Anwendung finden kann.

Um einen Geschmack davon zu bekommen, wie sich Verkörperte Polyästhetik vom inneren Erleben her anfühlt, sind hier Übungsimpulse zusammengestellt, mit denen zu experimentieren es sich lohnt.

Übungs-Leitfaden zur Verkörperten Polyästhetik

I.

Nähern Sie sich dem ausgewählten Bild, indem Sie langsamer werden ... es betrachten ... innehalten, atmen ... und „empfangen“ was Sie sehen ...

Welche Resonanz hat das Bild, auf dem Sie sich befinden, auf Sie als Ganzes?
Wie wirkt die Atmosphäre des Bildes auf Sie alles in Allem?

Machen Sie sich bitte innerlich „Notizen“ (bzw. schreiben Sie sie auf).

Betrachten Sie nun Details: Was kommt zum Vorschein, wenn Sie langsam mit dem Zeigefinger den Vordergrund Ihres Bildes, oder einen für Sie vordergründigen Bereich, nachzeichnen?

Wiederholen Sie das "Zeichnen" der Umrisslinien des Vordergrundes mehrmals mit offenen und geschlossenen Augen

"Zeichnen" Sie dann mit dem Zeigefinger in die Luft und vergrößern Sie Ihren "Bildausschnitt" und Ihre Zeichen-Bewegung mehr und mehr , ... lassen Sie die Zeichen-Bewegung grösser werden ... und lassen sich spüren *nur um zu spüren* ... was löst diese „Zeichnung“ in Ihnen aus? ... Lassen Sie den ganzen Körper dabei mittun!

Was zeigt sich dabei an inneren Bildern für Sie, während Sie dies tun? ... Gibt es innere Farben, Formen, oder Worte/Phrasen die auftauchen? - (innere) Klänge? ... (innere) Gefühlsempfindungen - Bewegungsimpulse? ... Was passiert?

Bleiben Sie bei dem, was sich innerlich regt ... seien Sie neugierig und interessiert dabei, ohne etwas zu beurteilen, ... lassen Sie sich wahrnehmen wie es innerlich in Ihnen alles in Allem widerhallt ...

Überprüfen Sie, was sich als inneres Erleben herausbildet, auf seine Richtigkeit: Lässt es Sie lebendiger fühlen? Passen äußeres Wort (Bild, Ton, Bewegung) zu dem wie es *in* Ihnen zu Allem fühlt?

Erlauben Sie sich nun, sich einer ausdrucksorientierten künstlerischen Aktivität zuzuwenden ... zu einer Aktivität aus Ihrem gefühlten Erleben heraus (Malen, Zeichnen, Collagieren, Frottieren, Kreatives Schreiben, Kombination von visueller Kunst und kreativem Schreiben) .. auf welchem Weg auch immer Sie sich gerne ausdrücken möchten: Werden Sie aktiv mit den Materialien die Sie jetzt am meisten ansprechen!

- 1. Künstlerische Arbeitsphase -

Wechseln Sie nun vom Vordergrund (z.B. einer Person oder einer Personengruppe) zum Hintergrund (Natur, Boden, Himmel, Gebäude etc) des Bildes, das Sie ausgewählt haben.

Wiederholen Sie den Vorgang von Phase I, indem Sie mit dem Zeigefinger den Hauptlinien des Hintergrunds folgen. Bei Natur zum Beispiel: Das Ufer eines Meeres, die Linie wo sich Strand und Wasser begegnen, wo das Meer in den Horizont übergeht etc. (s. Bildbeispiel, Munch)

Was zeigt sich jetzt beim "Zeichnen" mit Ihrem Zeigefinger? ... Gibt es irgendwelche frischen körperlichen Empfindungen? - innere Bilder? - Assoziationen - Worte/Phrasen? - (innere) Klänge? ... (innere) Bewegungen?

Spüren Sie Ihr körperliches Echo und Ihr Erleben ab; prüfen Sie, ob es stimmig ist, etwas davon künstlerisch auszudrücken, ... und wenn ja, was möchte wie ausgedrückt werden? ... Welche Ausdrucksart ist jetzt am stimmigsten (visuelle Kunst, kreatives Schreiben, Kombination von beidem, oder ...), um Ihr Gefühl zum Originalbild auszudrücken, und welche Materialien braucht es dafür?

- 2. Künstlerische Ausdrucksphase -

Vergleichen Sie jetzt beide Arbeiten, Ihren gestalteten Vordergrund und den gestalteten Hintergrund den Sie entwickelt haben:

Was tut sich auf, wenn Sie *beides* anschauen?

Wie haben beides für Sie miteinander zu tun?

Spüren Sie nach: Was entsteht als Ihr gefühltes körperliches Echo, wenn Sie *beides* anschauen?

Wie könnten Sie Ihr Echo auf beides jetzt ganz frisch und neu künstlerisch ausdrücken in Bild, Wort, Geste/Bewegung, Ton/Klang?

– 3. künstlerische Ausdrucksphase –

Gehen Sie nun in einen inneren Dialog:

Was erzählt Ihr dritte Gestaltung über Sie und Ihre Art, mit Vorder- und Hintergründigem umzugehen?

Wie ist Ihr Stil, unterschiedliche (komplexe) Wahrnehmungen auszudrücken?

Gibt es einen Bezug zu Ihrem Alltag oder Ihrer Lebensgeschichte (diese Frage zielt auf: Wie nehmen Sie als innerer Mensch und als äußerer Mensch Ihre Umwelt wahr?). Wie lassen sich für Sie verschiedene Regungen integrieren?

Was Sie jetzt über den Weg künstlerischer Kreativität entdeckt haben, - kennen Sie das bereits, oder ist es ganz neu für Sie?

Was haben alle Gestaltungen, oder vielleicht eine ganz besonders, an echtem Neuem für Sie in Gang gebracht? Was hat Sie am meisten verblüfft? - Und was heißt das für Sie?

Wovon waren Sie bei Ihren Gestaltungen am meisten unerwartet überrascht? Und was regt dies in Ihnen an?

Was konnten Sie zu diesem Neuen spüren, z.B. als Körperempfindung an einer bestimmten Stelle im Körper oder als Ganzkörperempfindung wie z.B. inneres Prickeln, Lebendigkeit, freudigem Schaffensdruck etc?

Machen Sie sich Notizen oder drücken Sie Ihre Antworten in weiterer Gestaltung aus (z.B. Doodle, Collage)!



Weiterführende Vorschläge:

Freies Zeichnen der Linien des Vorder-/Hintergrunds auf dem Papier mit Blick auf das professionelle Kunstwerk

Blind-Zeichnen der Linien ohne den Blick auf das professionelle Kunstwerk (Zeichnen nach inneren Bildern)

Repetitives Zeichnen markanter Linien mit Tempowechsel und Rythmuswechsel auf ein frisches Blatt

Zeichnen mit einer Hand, die den Linien des Originalbildes mit dem Zeigefinger direkt auf dem Kunstwerk folgt; die andere Hand synchronisiert, hält den Stift und zeichnet auf das Papier: Welches Zeichnen ist flüssiger?

Zeichnen der Linien von Vorder- und Hintergrund mit beiden Händen gleichzeitig: Mit geschlossenen Augen die Linien (Vordergrund/Hintergrund) in die Luft zeichnen und den Bewegungen die jede Linie ausdrückt, folgen (bilateral).

... Sich den Rhythmen der Linien überlassen: Was für eine Bewegung entsteht hier im Körper als Ganzes?

.... Und wie geht diese ganzkörperlich gespürte Bewegung auf das Papier zu bringen? ... Zeichnen Sie auch hier mit beiden Händen (Papier auf dem Tisch fixieren!), - will eine Hand zeichen-dominant werden? Wollen beide Hände gleichzeitig eine der beiden Linienführungen folgen (nur Vordergrund-Linie, nur Hintergrund-Linie?) ... Was entsteht? Und wie geht Ihr Atem dabei? Wie bewegt sich der Rest des Körpers mit der Zeichenbewegung mit (oder auch nicht)?

Ich hoffe, die Anregungen bringen Sie künstlerisch und auch vom Focusing her, in neue Bereiche und lassen Sie wachsen!

Freda Blob

<https://focusingatelier.com>

<https://https://www.expressiveartsfocusing.com/methods/embodied-polyaesthetics>

Englisch sprachige Quellen:

Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.

Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (ed.) (2014). *Mindfulness and the Arts Therapies. Theory and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.