

APS Kongress Zukunftssicher 2022

Workshop Gegensätze kreativ gestalten C03 (Ersatz für entfallenen Workshop von Ingrid Zehendner „Hoffnungsbilder...)

Zukunftssicher – kann das gehen? Wie sicher gehen in einer Welt voller Gegensätze? Wie oft begegnen uns im Leben unserer Klientinnen und Klienten in der Beratung und Therapie, aber auch in unserem eigenen Leben starke Pole. Ich möchte einladen, den eigenen Gegensätzen und Polaritäten auf kreative Weise durch Tanz, Bewegung und gestalten zu begegnen. Mein Anliegen und meine Absicht mit diesem Workshop ist es, nicht nur bei den einzelnen Polen hängen zu bleiben – beim „entweder so – oder so“, sondern auch den Zwischenraum, der allen Polen innewohnt, zu entdecken, zu erspüren und miteinander zu verbinden.

„Man muss das Leben tanzen -gestalten“

„Warum gehen, wenn man tanzen kann?“

Die Kraft, die dem Tanz, der Bewegung und Gestaltung inne wohnt zu schöpfen, neue Impulse zu gewinnen. Das wünsche ich uns!

Dazu werden uns Körperbewegungen und gestalten helfen. Auch, um den Umgang mit Polaritäten und dem was dazwischen liegt zu erkunden.

Alle Anleitungen sind Einladungen, sich auf den Weg zu machen

- Beginn mit Musik (Stück Big Joy Love von Jami Sieber, Evan Schiller)

Ankommen im Raum, dem Thema schon mal auf die Spur kommen, bewegen, was mich gerade innerlich bewegt

- Gestalten des ersten Pols

Ein Gefühl, Zustand wählen, der mich eher beeinträchtigt – für mich eher negativ besetzt ist.

Z.B. Angst oder Gefühle die der Angst ähnlich sind – z.B. ängstlich sein, Furcht...

Oder ein anderes Gefühl, dass unangenehm ist wie z.B. Wut, Ärger, Sorge, Misstrauen, Zweifel...

Vielleicht ist es auch gerade eher ein Zustand wie z.B. müde, unruhig, unlebendig, genervt, ...

Sucht euch eines aus. Geht durch den Raum. Versucht, dieses Gefühl – Zustand in Bewegungen auszudrücken, um dem näher zu kommen und das von innen nach außen zu bringen.

Also nicht das allerschwerste - und doch fordert euch ein bisschen heraus. Wenn ihr merkt, es wird zu schwierig atmet, gönnt euch einen Moment des Hin Schauens und vertraut euren Bewegungen, eurem Ausdruck.

Lasst beim Gehen eure Gedanken zu eurem Gefühl/Zustand kommen... Was denkt ihr? Was beschäftigt euch? Welche Atmosphäre umgibt euch? Vielleicht kommen euch Erinnerungen, innere Bilder...

Welches Körpererleben begegnet euch?

Traut euch und eurer Wahrnehmung...

Gestaltet auf einer Postkarte das, was euch innerlich begegnet und bewegt mit Farben, Formen... Ganz abstrakt oder bildlich, oder in Worten...

Worte finden in der Runde, sich mitteilen...

- Der andere Pol, das Gegenteil

Schaut nochmal auf eure (Karte), Bewegungen... Welches Gegenteil gibt es zu diesem Pol? Was ist euer „ganz persönliches“ Gegenteil eurer Angst, eures Gefühls, eures

Zustandes? Z.B. Hoffnung, Liebe, Freude, Vertrauen, Mut, Ruhe, Frieden, Lebendigkeit, Kraftvoll – vielleicht auch etwas, was noch im Schatten liegt und in den Vordergrund möchte... vielleicht auch – welchen Pol braucht dieses Gefühl/Zustand, was hätte ich gerne?

Nehmt Farben und skizziert, gestaltet auf einer weiteren Postkarte das Gegenteil, euer Erleben mit Farben. Vielleicht sind das gegenteilige Farben und Formen...

Schaut euch das Bild an. Geht in Bewegung mit dieser Karte, zu welchen Bewegungen lädt euch diese Karte – euer Bild ein? Vielleicht ist diese Karte wie eine Art Anleitung Lasst Bewegungen, kleine, große, langsame, schnelle, weiche, feste... entstehen.

- Nehmt wieder wahr, was jetzt in euch ist, Gedanken, Gefühle, nehmt euren Körper wahr... Nehmt den Nachklang wahr der in euch ist

Legt nun die Karten so nebeneinander, dass ein Zwischenraum entsteht. Schaut euch nun den Unterschied der beiden Teile an. Schaut achtsam auf die Karten und das „Dazwischen“. Überlegt, was brauchen diese beiden Karten als farbigen Zwischenraum, damit beides lebbar wird? Vielleicht Farben und Formen aus beiden Seiten, gestaltet den Zwischenraum, das „Sowohl als auch“, das verbindende UND, oder Raum des Übergangs

- Beobachtet euch – wie geht es euch, was ist neu, anders, verbindend?

Was könnte das sein, das verbindende Element, das, was dazwischen liegt, in dem Zwischenraum der Pole? Ist das ein Gefühl, Zustand, ein Satz, ein Wort....

Dann:

- Ein kleiner nächster Schritt, den ich aus dem Workshop mitnehmen mag – was habe ich erlebt, was ist mir wichtig geworden, aufgefallen, was ist neu ins gespürte Bewusstsein getreten?
- Große Runde mit Essenz –mitnehmen, was ist mir wichtig geworden, aufgefallen, was mag ich teilen?
- Therapeutische Praxis

Verraumen (s.Leibbewegungen, Gabriele Frick-Baer, Udo Baer), Arbeit mit Polen und Polaritäten

Was hilft (was hat euch geholfen?):

- immer da sein lassen – alles!
- ist der Ausdruck – von innen nach außen
- Gestalten macht sichtbar, greifbar erlebbar
- durch die Angst, Resignation und Scham hindurch
- Bewegungen schaffen Raum und Abstand
- Atem – hinein, hinaus, Pause, wohin mag der Atem mich führen?
- Engen - Weiten
- Defokussieren – Aufmerksamkeit auch auf anderen Pol lenken, oft starke Gefühle wie Angst wie ein Magnet! Z.B. Angsttagebuch und Nicht Angst Tagebuch – was hilft
- Rahmen schaffen und sicherer Ort
- Klientenkompetenz – das eigene Gegenteil finden lassen, da unterstützen evtl. Beispiele nennen
- Resonanz, mir geht es so, in mir klingt an

- der Zwischenraum das „Sowohl als auch“, versus „Entweder Oder“
- das große UND – UND Liste (Ich bin gerade genervt UND glücklich das ich..., ich liebe meine Mutter UND es strengt mich an das...
- es geht nicht um richtig oder falsch, es darf ambivalent sein
- Arbeitsweise v.a. bei Widersprüchlichkeiten und Polaritäten gut