



FOCUSZ Zentrum Tübingen

Friedgard Blob
Ausbildende Focusing Koordinatorin TIFI
Focusing und Expressive Arts Therapeutin TIFI
Guided Drawing® Practitioner, Kunsttherapeutin i.A.
Diplom Psychologin, Diplom Pädagogin

Gespräch

Körper

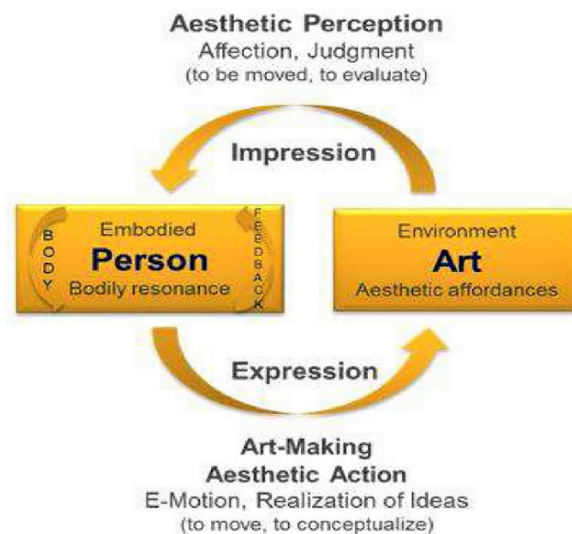
Kunst

Verkörperte Ästhetik (Embodied Aesthetics)

Der Begriff „Verkörperte Ästhetik“ (Embodied Aesthetics EA) wird innerhalb der phänomenologischen Philosophie unterschiedlich verwendet.

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) 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

In meiner eigenen Arbeit mit dem Focusing Orientierten Ansatz der Expressive Arts (Expressive Arts EXA sind die Intermodalen Ausdruckskünste) verstehe ich „Verkörperter Ästhetik“ als die Resonanz auf professionelle visuelle Kunst durch das innere Körpergefühl (Felt Sense oder Body Sense), einschließlich der künstlerischen Reaktion darauf, entlang verschiedener therapeutischer Wege („therapeutic avenues“).

"Therapeutische Wege" ist ein Begriff, der von Prof. Eugene Gendlin (Universität Chicago), Begründer des Focusing als Methode, in 1996 eingeführt wurde. Die Arbeit mit Therapeutischen Wegen als kinästhetische Ausdrucksmodalitäten wurde von Dr. Laury Rappaport weiterentwickelt (Focusing Orientierten Expressive Arts Therapie FOAT®, 2009 und 2014).

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)

Bei der Arbeit mit Verkörperter Ästhetik möchte ich auch die Methode der Rezeptiven Kunsttherapie einbezogen wissen, einem Ansatz innerhalb der deutschen Kunsttherapie, der professionelle visuelle Kunst in Therapie und pädagogischen Settings verwendet.

Die Rezeptive Kunsttherapie lädt die Betrachter:in ein, ein Kunstwerk ihrer Wahl auszuwählen, es wahrzunehmen und Teile davon die das Interesse wecken, auf einfache Weise zu reproduzieren („low-skill activities“), wobei verschiedene Techniken, unterschiedliche Materialien und unterschiedliche Größen 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.

Das Modell der Verkörperter Ästhetik von Koch bleibt im Rahmen des phänomenologischen Ansatzes des französischen Philosophen Merleau-Ponty und seines Verständnisses des Körpers.

Dieses Verständnis wurde von Prof. Gendlin durch das erfahrungsbezogene Konzept des lebendigen Körpers („situational body“, „the living body“) transzendiert. Wie das Modell von Koch in wissenschaftliche erfahrungsbezogene Begriffe übersetzt werden kann, ist eine Aufgabe, die noch zu lösen ist.

Um einen Vorgeschmack darauf zu bekommen, wie sich Verkörperter Ästhetik erlebnismäßig anfühlen kann, können die folgenden Aufforderungen ein Leitfaden sein, mit dem zu experimentieren es sich lohnt.

Übungs-Leitfaden zur Verkörperten Ästhetik

I.

Nähern Sie sich dem Bild, indem Sie langsamer werden ... es betrachten ... innehalten, atmen ... 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?

Machen Sie sich bitte innerlich hierzu „Notizen“, bzw. anken Sie Ihre inneren Eindrücke körperlich.

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 , ... werden Sie dabei grösser und lassen sich sich das spüren - nur um zu spüren! ... Lassen Sie den ganzen Körper dabei mittun!

Was zeigt sich innerlich dabei für Sie , wenn Sie dies so tun? ... Gibt es irgendwelche körperlichen Empfindungen? - Bilder? - Worte/Phrasen? - (innere) Klänge? ... (innere) Bewegungen? Was passiert?

Fühlen Sie einfach was sich innerlich regt ... seien Sie neugierig und interessiert dabei, ohne etwas zu beurteilen, ... lassen Sie sich wahrnehmen wie es innerlich in Ihnen widerhallt ... und überprüfen Sie das was sich herausbildet, auf seine innere Stimmigkeit: Lässt es Sie lebendiger werden? Passen Wort (Bild, Ton, Bewegung) zu dem wie es in Ihnen körperlich fühlt?

Erlauben Sie sich nun, sich einer ausdrucksorientierten Aktivität zuzuwenden ... zu einer künstlerischen Aktivität aus dem gefühlten Erleben heraus ... - 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 -

II.

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

Wiederholen Sie die Schritte aus Phase I, indem Sie mit dem Zeigefinger jetzt aber

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 von Munch)

Auch hier beginnen Sie bitte, in die Luft zu zeichnen und werden dabei immer grösser in Ihren Bewegungen.

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

Spüren Sie Ihr inneres körperliches Echo und Ihr Erleben ab; prüfen Sie, ob es stimmig ist, etwas davon künstlerisch auszudrücken, ... und wenn ja, was möchte ausgedrückt werden? ... Welche Ausdrucksart passt jetzt am besten, um Ihr Gefühl auszudrücken, und welche Materialien braucht es dafür?

Es kann hier eventuell eine ganz andere Art von Ausdrucksbedürfnis geben als in Phase II, - folgen Sie dem was jetzt stimmt!

- 2. Künstlerische Ausdrucksphase -

III.

Vergleichen Sie jetzt Ihre beide Arbeiten aus Phase I und II, Ihren gestalteten Vordergrund und den gestalteten Hintergrund den Sie entwickelt haben als Ihr gefühltes Echo auf das Originalbild:

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

Wie haben beides für Sie miteinander zu tun? Was kommt Ihnen da? Hören Sie sich selber bitte zu, wie es da in Ihnen spricht, denkt und fühlt.

Spüren Sie nach Innen hin: Was entsteht als Ihr körperlich gefühltes Echo im *Ganzen*, wenn Sie *beides* anschauen?

Wie könnten Sie Ihr Echo auf beides jetzt ganz frisch und neu ausdrücken? Welche Ausdrucksmodalität(en) würde(n) dafür passen (visuelle Gestaltung, Wort, Geste/Bewegung, Ton/Klang)? Lassen Sie sich bitte hier frei und ganz frisch neu gestalten!

- 3. künstlerische Ausdrucksphase -

Beim Betrachten Ihrer dritten Arbeit: Was erzählt Ihr dritte Gestaltung über Sie und Ihre Art mit Harmonien und Kontrasten, mit der Dynamik von Gleichem und

Widersprüchlichen, mit komplexen Eindrücken, umzugehen? Gibt es hier einen Bezug zu Ihrem Alltag oder Ihrer Lebensgeschichte? Gibt es da etwas das für Sie typisch ist?

Jetzt wenden Sie sich bitte noch einmal Ihren Gestaltungen zu. Was haben alle Gestaltungen als Ganzes, oder vielleicht eine ganz besonders, an total Neuem für Sie in Gang gebracht? Was hat Sie überrascht? Was zeigt sich an Ihren Gestaltungen, das neu ist und verblüfft?

Wovon waren Sie am meisten berührt, und konnten das auch körperlich spüren, z.B. als Körperempfindung an einer bestimmten Stelle im Körper oder als ganzkörperlich als Empfinden von Prickeln, Lebendigkeit, freudigem Schaffensdrang etc?

Bildbeispiel: Edvard Munch, Melancholie 1891-1896

Vordergrund: Sitzender Mann, Hintergrund: Strand, Himmel



Ihre Notizen:

Weiterführende Variationen:

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 der Linien mit Tempowechsel und Rythmuswechsel

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

Zeichnen der Linien von Vorder- und Hintergrund mit beiden Händen gleichzeitig: Mit geschlossenen Augen die Linien in die Luft zeichnen und den Bewegungen die jede Linie ausdrückt folgen, sich deren Rhythmen überlassen: Was für eine Bewegung entsteht hier im Körper als Ganzes? Wie geht das auf das Papier zu bringen?

Vorder- und Hintergrund des Originalbildes ganzkörperlich in Szene setzen (Jeux Dramatique), von innern her ganzkörperlich fühlen: Wie ist es, Vorder- bzw. Hintergrund zu sein? Wie drückt sich dieses Sein dann in der Gestaltung aus (z.B. visuell oder als Wort, Ton/Klang, bzw. frische Bewegung wie Tanz etc?)

Literatur:

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

Rappaport, L. (2014). 'Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy: Working on the Avenues'. In Madison, Greg (Ed.), Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (Rappaport, L (2009). Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence. London: Jessica Kingsley Publishers.