

FÖRDERUNG DES GRUND - AUSDRUCKS

(1998)

Der Künstler in Dir hätte den Mut das eigene Innere auszudrücken und mitzuteilen.

Du kannst vielleicht nicht wahrnehmen, was da ist. Du kannst auch nicht ausdrücken, was du fühlst, du kann nicht tanzen, singen, zeichnen, malen. Du möchtest es zwar tun, aber da ist etwas in Dir, das dich hindert. Dir gelingt es schwer, Dein Selbst zu gestalten.

Am Anfang ist es sicherlich eher ein Nachahmen und ein Überrascht-sein, was aus Dir herauskommt.

Wir lassen die Schritte kleiner und spielerischer werden, gehen in der Musik auf, gehen im Malen auf und erleben uns selbst darin zutiefst.

Der Künstler in Dir würde es lieben, den inneren Überfluß zu äußern.

Der Beginn jedes sozialen Verhaltens, jeder Mentalität, jeder Geistigkeit und jedes Affekts läßt sich auf grundlegendes, das allen Organismen gleich ist, zurückführen: Wohlbefinden beim Fluß von Lebens-Energien, Mißempfindung bei Blockierung, Hinderung, Überwältigung.

Es gibt eine grundlegende Ausdrucksfähigkeit in Dir und auch eine grundlegende Fähigkeit Eindrücke wahrzunehmen.

Grundlegende Artikulationsfähigkeit und Bezogenheit auf die Umwelt liegt in der Natur aller Organismen. Aktion des Organismus als Selbst-Verwirklichung und Reaktion auf die Aktion der Umwelt.

Die Lebensenergie will nun progressiv ausgestrahlt oder regressiv als Anziehung angewandt werden. Ausdehnen und Zusammenziehen. Fließen oder stoppen. Starten, fließen lassen, verändern und stoppen, beenden.

Über allem steht die Selbst-Bestimmung, der Drang etwas zu verursachen, aus sich heraus Ursache zu sein und eine Wirkung zu erzeugen.

Der gemeinsame Nenner aller Organismen ist der Drang zu überleben. Überleben als Selbst und überleben mit dem Du, mit der Umwelt. Sich zu verwirklichen in Kooperation mit dem Du, mit anderen.

Das bisherige Leben war unentwegter Anlaß für kreative Äußerung oder kreative Antwort.

Krise zeigt sich in einer nicht mehr begreifbaren Situation.

Bei Überwältigung oder Stopps im Leben entstehen Krisen. Es gibt zuviel zum Konfrontieren. In Krisen gilt es nun das Wahrnehmen zu verstärken und zu schulen.

Nur da sein, sich begleiten und wahrnehmen.

Wir schaffen ein Umfeld, wo das Einströmen von überwältigenden Sinneseindrücken verlangsamt wird, sodaß die Situation begriffen werden kann.

Erkennen und bewußt werden kann nicht geschehen, wenn Überwältigung oder ein Zuviel an Aktion vorhanden ist.

Wir beschäftigen uns mit Inhalten, die die Teilnehmer schon mitbringen. Mitgebrachte Störungen, Blockaden, Hemmnisse, Stopps, Lähmungen gilt es zuerst zu konfrontieren.

Beschäftigung mit den einzelnen Medien bringt ein Verdauen von zuviel Wahrgenommenen.

Der Organismus hat vieles angesammelt, das noch nicht begriffen wurde. Jetzt ist die Lebendigkeit blockiert, es war zuviel.

Im geschützten Rahmen kann jetzt eine Zeit des Verdauens stattfinden. Frühere Lebensenergie, die sich in der Krise eingekrampft hat, wird gelockert, kommt wieder ins Fließen.

Krisen, Blockaden, Stopps wird Energie entzogen.

In der Neuro-Immunologie wird beschrieben, wie Hormonsystem, Immunsystem, Emotionen, Einstellungen, Verhalten miteinander in einem Selbst-Heilungs-Prozeß zusammenwirken und pathologische Elemente entladen, schwächen, auflösen und den Menschen in ein erneutes Gleichgewicht führen.

Aktions-Kräfte und Ausgleichs-Kräfte spielen ineinander und gestalten ein sich selbst regulierendes Gleichgewicht. Das Leben reguliert sich selbst und die Komponenten des Lebens sind der grundlegende Drang nach Eigen-Aktion in Kooperation mit dem Umfeld.

Es geht um die ursprüngliche Lebendigkeit, um den ursprünglichen Rhythmus, um ursprüngliche Kraft, Vitalität, Sexualität, Kreativität.

Es geht um Energiefluß und Wiederherstellung eines Gleichgewichts der Kräfte.

Wenn die eigenen, inneren Anlagen, Dränge nicht ausgelebt werden können, dann werden diese Dränge dennoch wirken, nun aber als Störung wirksam.

Ein wunder Punkt im Leben muß nicht direkt angesprochen werden um die blockierte Lebens-Energie wieder ins Fließen zu bekommen.

Mithilfe von kreativen Prozessen kommen blockierte Lebens-Energien wieder ins Laufen.

Die unterschiedlichen künstlerischen Medien fungieren als Ausweich-Kanäle, wenn auf einem dieser Sinneskanäle der Lebensfluß zu sehr blockiert ist.

Über jedes künstlerische Medium kann kommuniziert werden und dadurch kann die Energie wieder zirkulieren.

In-sich-Hineingefressenes, Eingekrampftes kann durch das Beschäftigen mit diesen unterschiedlichsten künstlerischen Methoden umgangen werden, ausgestoßen werden oder aufgeweicht und aufgelöst werden.

Es gilt herausarbeiten, was für Dich gut ist und paßt. Du kannst einen geschützten Raum um Dich herum aufbauen und aus „aus dem Salat herauskommen“.

Du kannst für Dich selbst stimmiger handeln, entspannter und gelassener werden und Dich einfach weniger mit Anstrengung bemühen.

Du könntest viel mehr bei Dir selbst sein und nicht so sehr in andere Universen hinüber kippen und Dich selbst dabei verlieren.

Werde immer mehr bewußt , was da um Dich und mit Dir passiert. Bekomme den Mut, Regungen und Gefühle auch auszudrücken und bemerke, wie andere dennoch froh sind, daß Du Dich ausdrückst.

Dadurch gelingt es Dir dann auch den anderen weniger die Schuld zuzuspielen und Du kannst immer mehr eigene Verantwortung übernehmen.

Du kannst bemerken, daß alles in Deiner eigenen Macht liegt, daß Du kreative Ursache sein kannst und Du kannst ein gutes Gefühl dazu bekommen.

Du wirst weniger abhängig sein, sondern eher selbstbestimmter und wenn andere spinnen und komisch sind, kannst Du sie das auch tun lassen, ohne in die Verantwortung dazu zu rutschen.

Du erhältst ein Gefühl von Frei- und Unabhängig-Sein und kannst trotzdem in Beziehung bleiben.

Du lernst zu verursachen!

© Mag. Harald FRITZ