



AUS EUREN
MALORTEN

APRIL
2020

NO. 4

IMPULSE ist eine Initiative von Malorten für Malorte, Malspielende und alle am Malspiel Interessierten. Mit diesen unregelmäßig erscheinenden Rundbriefen möchten wir Erfahrungen aus der Praxis des Malspiels und damit verwandte Themen mit euch teilen.

HERAUSGEBER



Malspiel mobil
Ulla Wohlgeschaffen
www.malspiel-mobil.de
hallo@malspiel-mobil.de
Tel: 0179 68 28 322



Malort Kempten
Katharina Bierschenk
www.malort-kempten.de
malen@malort-kempten.de
Tel: 0173 34 31 357

Der Malort e.V.

Der Malort e.V.
Frauke Ratzke
www.malort-verein.de
info@malort-verein.de
Tel: 0163 6921777



Malort Bonn (in der Praxis für Künstlerische Therapien)
Isabel Borucki
www.kunsttherapie-zwischenraum.de
zwischenraum.kunsttherapie@gmail.com
Tel: 01578 7076484

Isabel Borucki

DER RAUM ZWISCHEN UNS

Gedanken zu Nähe und Distanz in der Pandemie-Krise

Was macht das erzwungene Abstandhalten in dieser Zeit mit uns?

Sowohl in meinem Malort als auch in der kunsttherapeutischen Begleitung von Menschen versuche ich auf Begegnungs- und Begrüßungsrituale zu achten. Ich möchte mit Ihnen teilen, was mir zur Zeit sehr deutlich wird: wie ich mit dem individuellen Raum umgehe, den ich in der Öffentlichkeit und in Begegnungen einnehme. Manche „westlichen“ Begrüßungsrituale haben sich über die letzten Jahre an die im mediterranen Raum angenähert. Es kann in manchen Kreisen fast unhöflich oder befremdend wirken, wenn ich Freunde und Bekannte beim Begrüßen weder küsse noch umarme. Berührungen sind tatsächlich lebenswichtig. Dennoch frage ich mich, wie es wäre, mir über das Ausmaß meines Entscheidungsfreiraums klarer zu werden? Momentan kann ich darüber nicht frei entscheiden und das lässt mir schmerzlich bewusst werden, dass ich mich normalerweise häufig den gängigen, automatisierten Ritualen beuge.

Den derzeitig notwendigen „Tanz“ des einander Ausweichens, beispielsweise in schmalen Gängen zwischen Supermarktregalen oder auf Spazierwegen und Gehsteigen empfinde ich als anstrengend.

Anfangs beobachtete ich mich selber dabei, wie ich beim Ausweichen unwillkürlich den Blick senkte. Ich schämte mich dafür, dass ich dem Anderen so "unfreundlich" weiträumig auswich, als wäre er stigmatisiert und eine tödliche Gefahr für mich. Das vom Gegenüber anzunehmen, schmerzt beide Seiten.

Die archaische Idee des "bösen Blicks" existiert auch heute noch in vielen Kulturen im Volksglauben. Sie scheint einen Niederschlag in den instinktiven Reaktionen unserer Körpersprache zu haben, und ist vielleicht auch Ausdruck des impliziten

Gespürs dafür, dass ich mit meinem Blick Grenzen meines Gegenübers überschreite und in seinen „noch sicheren Raum“ eindringe. Fühlt dieser sich gerade nicht „in seiner Kraft“, - und so geht es unter diesen Umständen vielen -, kann ihm das unangenehm sein. Besonders sensible Menschen können durch den Blick anderer auch unter normalen Umständen verunsichert werden und die Verankerung in sich selbst für Augenblicke verlieren. Diese kann sowieso fragil sein.



© Mareen Fischinger

Durch meinen Blick kann ich aus dem Kontakt heraus gehen und dadurch Abstand halten oder aber in einen Kontakt eintreten.

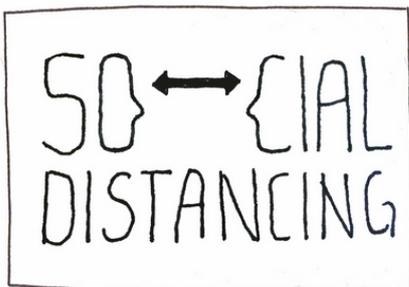
Ich kann mit ihm berühren, anerkennen, bewundern, Verständnis signalisieren, Wärme erzeugen, andererseits aber auch zu nahe kommen, keinen Halt machen vor Grenzen des anderen, verurteilend wirken, bis hin zur Manipulation. Ebenso kann ich auch freilassen. Habe ich Angst vor zu nahem Kontakt aufgrund der derzeitigen Epidemie, oder auch eine grundsätzliche, diffuse Angst vor Ansteckungen, kann selbst ein Blick eine ungreifbare, und doch spürbare, unerwünschte Berührung darstellen. Durch die alles Gewohnte und Vertraute erschütternde Situation der Pandemie wurde ich mir in diesen Wochen auch des Raumes bewusster, den ich mit meinem Körper durchmesse. Mein Wohlfühl-Radius unterliegt schon unter normalen Umständen großen Schwankungen.

Eine Mitarbeiterin eines kleinen Ladens äußerte mir gegenüber, dass sie es begrüßen würde, wenn immer so achtsam und verlangsamt mit dem Raum zwischen uns umgegangen werden könnte wie jetzt.

Wir haben die Chance, wie es in verschiedenen Achtsamkeitspraktiken schon lange geübt wird, jeden unserer Schritte bewusst zu setzen, – und das sogar beim alltäglichen Einkauf.

Wie sagte Joseph Beuys? „Die Mysterien finden im Hauptbahnhof statt.“ Ich möchte nicht behaupten, dass die Corona-Krise Wunder ermöglicht. Dennoch staune ich, wie sich mir im Alltag die Rhythmen von Rückzug oder von Distanz und Nähe und Begegnung mit anderen offenbaren.

In manchen asiatischen Ländern, wie beispielsweise in Japan, wird im öffentlichen Raum und bei Begrüßungen kein so berührungsfreudiger Habitus gepflegt wie in unserer Kultur. Mit Verbeugungen zeigt man, dass man einander wahrnimmt. Ähnliches signalisieren die gefalteten Hände zu einer angedeuteten Verneigung im buddhistischen Umfeld, die auch bei uns teilweisen Einzug gehalten haben.



© Katharina Bierschenk

Ich kann die Chance ergreifen, mir jetzt meines persönlichen Umraumes und meiner körperlichen und „energetisch“ spürbaren Grenzen bewusster zu werden. Im Gebot sich physisch zu distanzieren schwingt eine prinzipiell antisoziale Stoßrichtung mit, die eine Gefahr für die „soziale Wärme“ im Sinne von Joseph Beuys darstellt.

Ich persönlich mag eine berührungsfreundliche Kultur. Nähe kann sich jedoch auch ereignen, wenn physischer Abstand da ist und beweglich und flexibel damit gespielt wird.

Und Achtsamkeit kann auch bedeuten, mehr oder weniger deutlich „Nein“ zu sagen, wenn ich damit im Einklang mit meinen Bedürfnissen bin.

Ich kann wahrnehmen, wie weit ich selbst oder ein anderer diesen fein spürbaren Raum öffnen möchte oder das überhaupt ohne Selbstschädigung kann. Darum ringen beispielsweise sexuell traumatisierte Menschen. Ich kann beschließen, bewusst zu entscheiden, wann ich in eine körperliche Berührung gehe und mit wem, dann aber daran wirklich Anteil nehmen.

Wenn ich jetzt durch die Straßen gehe und mir auffällt, wie manche Menschen auch derzeit noch sehr nah an anderen wie in Trance vorübergehen, wie wenig sie ihre Umgebung wahrzunehmen scheinen, kaum Gespür für den Raum zwischen sich und anderen haben, möchte ich manchmal rechthaberisch ausrufen: Hallo, Achtung, Abstand halten! Das tue ich aber nicht.

Denn mehr noch als die Furcht vor Ansteckung sehe ich darin eher eine instinktive Tendenz, eine Anordnung auszuführen, und nicht zuletzt auch eine unbewusste Sensibilisierung für den Raum zwischen uns und natürlich für damit verbundene Gefahren. Dieser Raum umfasst weit mehr als den physischen Abstand.

Zugleich finden Austausch, Resonanz, Teilen und Mitteilen, auf die wir als Menschen so angewiesen sind, im Raum zwischen uns statt, wie der Philosoph Martin Buber schon dargelegt hat. Lasse ich einen, – unter Umständen klitzekleinen –, Raum bewusst zu, den ich auch in der gewaltfreien Kommunikation oder in Achtsamkeitsübungen herstelle, um mir und dem Gegenüber einen Moment des Innehaltens zu ermöglichen? Das wäre ein bedeutsamer Augenblick. Er ermöglicht, dass die Begegnung in mir, in uns, widerhallen kann, dass durch die möglicherweise minimale Verlangsamung ein kurzer Zwischenraum entsteht. Durch ihn erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit, nicht vorwiegend instinktiv zu reagieren und handeln.

In diesen Zeiten bin ich in ungewohnter Weise und deutlich mehr auf mich selbst zurückgeworfen. Ich spüre, wie angewiesen ich auf meine elementaren und meine „höheren“ Sinne bin, im Seelischen und Geistigen. Vor allem sehne ich mich nach Berührung und nach seelischer und geistiger Begegnung.

Sie werden durch das Erleben des Mangels geschärft. Bedeutet Menschsein auch in Verbindung zu sein, dann erlebe ich mich selbst jetzt anders. Ohne die häufigen Rückmeldungen der anderen, wie im Arbeitsleben und sozialen Leben, auch über gemeinsames Erleben, verliere ich ein Stück weit die Orientierung,



© Mareen Fischinger

Nicht zuletzt erzeugen Berührungen und Nähe in uns das Bindungshormon Oxytocin, das eine immunsteigernde Wirkung hat. Das fehlt uns momentan in unserem Privatleben und in unserer Arbeit. Die Balance zu finden zwischen dem Spüren nach dem Zwischenraum und wie unser "Fell" das der anderen berührt, ist eine Herausforderung.

Aber ich sehe auch die Chance, jetzt in vielerlei Hinsicht für neue Perspektiven aufzuwachen.

Was passiert, wenn ich das Hören auf den anderen und auf mich selbst in meinen Alltag integriere? Wie ist es, wenn ich auf den Rhythmus des aufeinander Zugehens und sich wieder Entfernens lausche, aufs „dazwischen Sein“, auf den „Zwischenraum“? Ich probiere aus, aktiv zu hören, wann der Moment da ist und bin dann einfach offen beim Gegenüber. Und gebe Raum. Dann erspüre ich, wann ich etwas von mir in den Raum zwischen uns einbebe und mich ausdrücke.

MALORT ALS RAUM FÜR DIE BEGEGNUNG MIT MIR SELBST

„ZwischenRaum“: So nannte ich vor einigen Jahren meine kunsttherapeutische Praxis. Ein Anliegen meiner Arbeit ist, auf diese 'Zwischenräume' zu achten. Sie faszinieren mich, und sie existieren nicht nur zwischen uns Menschen und anderen Lebewesen. Der „Zwischenraum“ ist für mich zwar eine Metapher, aber er verweist auch auf eine eigenständige Sphäre, aus der ich schöpfe. Sie hat mit Übergängen zu tun: in kosmischen Rhythmen und solchen der Natur. Übergänge von der Nacht zum Tag, vom Tag zur Nacht, in der 'blauen Stunde', in der ich langsam mehr dem wachen Tagesbewusstsein enthoben sein kann, vor allem beim Einschlafen. Und auch der Traum gehört dazu. Aus diesen Sphären schöpfen wir in Meditation. In Inspirationen. In unserem ästhetischen Ausdruck, und im Spiel. Besonders sind sie in der Ruhe oder in reizärmeren Situationen wahrnehmbar. Die Grenzen zwischen den Zuständen sind fließend.

Auch im Malort von Arno Stern gibt es diese Anbindung an andere Bereiche unseres Bewusstseins. Im Malspiel wird dem Reservoir unserer frühesten Körper-Erinnerungen der Raum gegeben, sich spontan auszudrücken.

Spontan bedeutet: nicht auf Anweisung, nicht als Aufgabe, sondern als Folge der dortigen Bedingungen. Sie sind so gestaltet, dass es leichter wird, unser funktionierendes Ich beiseite zu lassen, unsere Nutzen- und Leistungsorientierung, ja das, was nützlich und vernünftig wäre. So dass diese dem Bewusstsein unzugänglichen Erinnerungen, Gesten, Spuren und Bilder Raum bekommen. Urformen, die jeder Mensch in sich trägt zeigen sich spontan.

Auf die Bedeutung dieser Art von Erinnerung hat Arno Stern in seinen letzten Facebook-Posts und in IMPULSE Nr. 1 hingewiesen - expliziter denn je.

Als spürte er, dass die Zeit für diese Qualitäten jetzt reifer als je zuvor ist. Oder als wäre es gerade jetzt wichtig, ja notwendig, ausdrücklich zu betonen, dass dieser Raum nicht verloren gehen darf, da mit ihm etwas essentiell Menschliches verschwinden würde: der Ausdruck dessen, was in den ersten 2 bis 3 Lebensjahren im Körpergedächtnis gespeichert wurde, der bewussten Lebensgeschichte unzugänglich.

Arno Stern vergleicht uns mit einem Buch, aus dem die ersten Seiten herausgerissen wurden. Was würde dort wohl aufgezeichnet sein?

Vielleicht das Geheimnis unseres Werdens, Wachsens, Entstehens, für das es keine Worte gibt, jedoch eine Vielzahl an Ur-'Gesten' und Bildern. Diese auszudrücken kann jedem von uns eine enorme Befriedigung verschaffen, egal, wie alt oder jung wir sind. Sie stehen mit unserer ursprünglichen Lebenskraft in Verbindung. Diese zu erleben ist eines der Ziele des Malspiels. Solche lebendigen Kräfte haben, - davon bin ich überzeugt -, auch mit den Selbstheilungskräften, der Resilienz und Immunabwehr zu tun. Meine Gestaltungskraft zu erleben und Zufriedenheit dabei zu spüren, verschafft mir eine Begegnung mit Teilen meiner selbst und zugleich mit einem Schatz der Menschheitsentwicklung. Diesen Reichtum zu erfahren hilft mir, entspannter und sicher gegründet zu sein. Selbstvertrauen in das, was ich in mir trage, ist eine Basis für Großzügigkeit, Offenheit, Zugewandtheit, Kompetenz- und soziale Wärmeentwicklung. Dazu muss ich in die Lage versetzt werden, mich mir selbst zuzuwenden, den Raum in mir zu entdecken und zu schaffen, bevor ich mich nach außen wende.

In der Krise war und ist der "Zwischen"-Raum „Malort“ notwendiger denn je, vor allem dort, wo das soziale Leben heruntergefahren wurde!

ISABEL
BORUCKI

... ist Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Gründerin des Malortes Bonn

Einige wichtige Stationen in meinem Leben: Grundstudium Kunst, Theologie, Heilpädagogik. Tätig in Entwicklungszusammenarbeit und Öffentlichem Dienst mit Fremdsprachen. Drei Kinder mit Hilfe der Großfamilie aufgezogen, glücklich einen Bio-Kiosk aufgebaut. Danach neue ‚Reise‘ mit klientenzentrierter Fortbildung, 5jähriger Kunsttherapie-Weiterbildung, Arbeit am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und als Inklusionshelferin. 2012 Ausbildung bei Arno Stern, 5 Jahre lang einen Malort in Alfter geführt. Mitaufbau einer Therapeuten-Gemeinschaft in Alfter. Seit 2018 neue Praxis in Bonn, dort Aufbau eines Malortes (mit Diana Maraia). Tätigkeiten an Kliniken und Schulen.

Mein großes Interesse gilt Kreativität, Heilung und Wachstum. Ich habe den Wunsch, immer menschlicher zu werden und die Kraft der Kindheit auch als heranreifender Mensch lebendig zu halten.



© Brigitta Leber