

## **Hilfe zur Selbsthilfe „Künstlerische Möglichkeiten – Andere Wege finden und gehen nach einem schweren Schicksalsschlag“**

Die „Künstlerischen Möglichkeiten“ – kreatives Gestalten \* musizieren – bieten einen Experimentierungs- und Erlebnisraum, in dem Gefühle und Wünsche zum Ausdruck kommen können. Fernab von Leistungsansprüchen können verschüttete und neue Fähigkeiten entdeckt werden und der Zugang zur eigenen Persönlichkeit (wieder-) gefunden werden.

Die „Künstlerischen Möglichkeiten“ sind eine Einladung, neue Erfahrungen zu machen und diese für Veränderungen zu nutzen. Das Schöne im Leben wiederfinden nach einer Gewalttat soll erreicht werden.

ANUAS zählt die „Künstlerischen Möglichkeiten“ – als niedrigschwellige Angebote begleitend zu möglichen fachlichen Therapien – und bietet individuelle handlungs- und erlebnisorientierte Verfahren an. Je nach Betroffensituation schließt sich eine Verbalisierung des Erlebten im Sinne einer Aufarbeitung, eines Verstehens und Integration an.

Wichtig zu erwähnen: Für die „Künstlerischen Möglichkeiten“ braucht man keinerlei Vorerfahrungen.

Unter dem Begriff „Künstlerische Möglichkeiten“ fasst man unterschiedliche, in sich eigenständige Methoden zusammen (z.B. Kreativität, Kunst, Musik). Das Gemeinsame an diesen Methodenformen ist, dass die Ausdrucksform in der individuellen Situation über die Sprache der Musik, der Kunst und der individuellen Kreativität stattfindet. Denn nicht für alles, was in einem vorgeht, was man fühlt und erlebt, kann man die passenden Worte finden, und manchmal fehlen sie einem auch, weil der Zugang zum eigenen Erleben durch belastende Erlebnisse aus der Vergangenheit blockiert ist.

Unausprechliche Erfahrungen werden in den „Künstlerischen Möglichkeiten“ durch das Handeln im künstlerischen Medium hörbar und sichtbar. Sie nehmen Gestalt an in Form eines improvisierten Musikstückes, einer Geste/Bewegung, eines Bildes, oder einer Skulptur und werden so mittelbar und von dort aus auch veränderbar.

Die bisherige Arbeit ist Information und Aufklärung sowie Online-Austauschgruppen. Die partizipative Durchführung des Projektes und der Versuch über individuelle gesundheitspräventive künstlerische Möglichkeiten mit unterschiedlichen Vorgehensweisen ist bisher beim ANUAAAS einmalig und unterscheidet sich von dem bisherigen Angebot. Der Versuch, vielfältige Bewältigungs-Angebote für die Zielgruppe kostenfrei anzubieten, ist eine gute Alternative zum bisherigen Vorgehen einzelner Workshops mit jeweils einem Thema.

Das Erlernen oder Wiederfinden von eigenen Ressourcen bringen andere Sichtweisen auf bisherige Stress-Problemlagen. Der Abschluß des Projektes wird über einen gemeinsamen Besuch des Winter-Weihnachts-Wunderland des Berliner Tierparks ermöglicht. Dieser Besuch dient dem abschließenden Austausch in einer schönen Atmosphäre.

## Ziele des Projektes:

- Experimentier- und Erlebnisraum schaffen, in dem Gefühle und Wünsche zum Ausdruck kommen können
- verschüttete und neue Fähigkeiten entdecken, Zugang zur eigenen Persönlichkeit (wieder-) finden
- Einladung, neue Erfahrungen zu machen und diese für Veränderungen zu nutzen
- je nach Betroffenheit schließt sich eine Verbalisierung des Erlebten im Sinne einer Aufarbeitung, eines Verstehens und Integration an
- unaussprechbare Erfahrungen werden in den künstlerischen Anwendungen durch das Handeln im künstlerischen Medium hörbar und sichtbar
- mit und durch musikalische Aktionen (Klavierspielen, Singen, Rhythmus erleben ...) werden psychische und psychosoziale Prozesse beeinflusst und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert
- gemeinsam etwas Schönes besichtigen, Sinn des Weihnachtsfestes = Fest der Liebe wiederfinden, Austausch mit Gleichbetroffenen
- Stressabbau, Entlastung, Stabilisierung, Vertrauensaufbau
- Ressourcenfindung und -ausbau – sowie Ressourcenweiterentwicklung ... einen neuen Sinn im Leben finden
- Integration und Partizipation ins soziale Umfeld
- Anbieten von Möglichkeiten der realen Ausgestaltung der inneren Wahrnehmung, der Bilder der Psyche, in direkter Anbindung an die Sinne
- Psychische, sinnliche und intellektuelle Anteile werden aktiviert und in Bewegung gebracht. Gleichzeitig findet eine geistig-seelische und leibliche Auseinandersetzung mit den entsprechenden Inhalten statt
- Im Mittelpunkt steht die Entfaltung des kreativen Potentials, sowie die Erweiterung des eigenen individuellen Handlungsspielraumes, der Zugang zu oft unbewussten Ressourcen und Konflikten, das Erweitern von Wahlmöglichkeiten in Einstellung und Verhalten
- Gehört werden, zuhören, sich Gehör verschaffen, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, Kontakt und Resonanz erleben, sich mit den unerhörten Seiten der Seele vertraut machen ...
- Mittels der musikalischen Improvisation ohne Worte zu kommunizieren
- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stärkung der Ich-Funktion, wie z.B. Wahrnehmungsfähigkeit und Symbolisierungsfähigkeit
- Verbesserung des Zugangs zu den eigenen Emotionen und Förderung der Ausdrucksfähigkeit im Bereich der Emotionen
- Abbau von Hemmungen
- Stärkung und Förderung von Ressourcen
- Förderung der Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit
- Entwicklung alternativer Bewältigungsstrategien durch spielerisches Probedandeln