

Inleiding

Iedere kunstzinnig therapeut heeft vanzelfsprekend haar/zijn eigen manier van behandelen. Ook heeft ieder andere bijscholingen gevolgd. Dat heeft dan dus gevolgen voor de behandelwijze. Ik heb ik de loop van de jaren gemerkt dat cliënten er erg bij gebaat zijn om ook gesprekken te hebben, die helderheid geven op gebieden die met hun behandelvraag te maken hebben. Zo ontstaat er de mogelijkheid voor de therapeut om aan te sluiten bij wat speelt, waardoor de cliënt zich gehoord voelt en er direct gewerkt kan worden aan de problematiek die aandacht vraagt. Natuurlijk is het daarbij van belang de rode draad van het kunstzinnig behandelplan goed vast te houden.

In de loop van de jaren heb ik werkwijzen ontwikkeld, die inzicht laten ontstaan en klachten kunnen oplossen met behulp van gesprekken in relatie tot het kunstzinnig werken. Dit kan aan twee kanten werkzaam zijn: Het gesprek wordt verdiept en verwerkt door kunstzinnige oefeningen, waardoor een volgende stap gezet kan worden in de ontwikkeling c.q. het oplossen van de problematiek. Ook kan het door een creatieve opdracht ontstane werkstuk zelf inzicht geven in bijvoorbeeld patronen en disbalans van de cliënt.

Ik heb geprobeerd een selectie te maken van een aantal werkwijzen met afbeeldingen van kunstzinnig werk, dat mijn cliënten tijdens de therapie lieten ontstaan. (Met toestemming vertoond).

Deze reader richt zich op volwassenen. Veel kan ook vertaald worden naar kinderen. Voor deze doelgroep zijn echter weer andere mogelijkheden, die het kind aanspreken in zijn fantasie en aansluiten bij de leeftijdsfase waarin het zich bevindt. Bij kinderen wordt het gesprek slechts toegepast als dat noodzakelijk is voor de behandeling. Deze kinder therapie werkt meestal beter door het beleven aan te spreken in het gevoelsgebied. Verhalen hebben daarbij een voedende en helende werking en kunnen soms door het kind herkend worden in de eigen leefsituatie. Maar meestal werken zij diep op onbewust niveau door en laten al snel veranderingen zien in de dagelijkse leef situaties. Speciale kunstzinnige behandelmethodes heb ik ontworpen voor diverse stoornissen en problemen bij kinderen.

Marian Hilgeman, kunstzinnig therapeut



verbinden met de aarde



open constiutie

KUNSTZINNIGE THERAPIE, ALS INZICHTGEVENDE BEHANDELMETHODE.

De nadruk bij deze therapie ligt op de eigen activiteit. Zelf kunstzinnig bezig zijn spreekt de gezonde kern van de mens aan.

Deze therapie werkt direct op de ziel en de therapeutische werking gaat tot in het lichamelijke.

Het doen van kunstzinnige therapie kan het gevoelsleven verdiepen en innerlijk evenwicht brengen. Het opent ons (opnieuw) voor de natuur en onze leefomgeving en kan ons gevoel van welzijn verbeteren.

De kunstzinnig therapeut verzorgt de verbinding tussen de hulpvraag en de behandeldoelen door gerichte kunstzinnige oefeningen. De oefeningen vereisen geen kunstzinnige ervaring en worden op iedere hulpvrager individueel afgestemd. De verschillende middelen zoals het materiaal, kleur, lijn, vorm, ritme en beweging hebben allen hun eigen specifieke werking op lichaam en psyche en kunnen daardoor genezend door de kunstzinnig therapeut worden ingezet.

Naast een gedegen kennis van de reguliere gezondheidsbenadering, gebruikt de kunstzinnig therapeut kennis en kundigheid met de eigen middelen, een scherp geoefend waarnemingsvermogen en een holistisch antroposofisch mensbeeld. Dit alles tezamen vormt het uitgangspunt voor een breed onderbouwde therapie.

Beeldende therapie werkt inzichtgevend, concentratieverhogend, ontspannend en vitaliserend. Innerlijke beelden kunnen worden ontdekt. Verwerken van traumatische ervaringen, helen van gekwetste gebieden, een gevoel van veiligheid, geborgenheid en zelfwaardering kunnen tot stand gebracht worden. De kunstzinnige therapie beeldend heeft de mogelijkheid ik-versterkend te werken, door de daarvoor bestemde oefeningen toe te passen, waardoor onder andere de draaglast steeds beter kan worden gehanteerd. De therapie heeft dus werking op alle vier de 'wezensdelen': fysiek, ether, astraal en ik. (het lichamelijke gebied, het energiehuishouding c.q. levens- en vormkrachtensysteem, het psychische gebied en het sturende ik). 'Heel worden' is het achterliggende doel.

Van de therapie kan ook een belangrijke preventieve werking uitgaan, die kan doorwerken tot in het fysieke. (bv. problemen met bloeddruk, hart, slaap, eczeem; ziektebeelden als kanker, burnout, suikerziekte).

De therapie richt zich dus op de gehele mens en heeft **geen korte termijn werking**. De therapie heeft dikwijls een direct waarneembaar positief effect op velerlei klachten, maar is geen snel werkende symptoombehandeling. Een stevige basis kan worden aangebracht waardoor balans ontstaat en mensen hun leven weer zelfstandig en onafhankelijk kunnen gaan hanteren.

Het is dus begrijpelijk, dat deze processen tijd nodig hebben. Zware, vaak psychiatrische, problemen hebben meestal minstens een behandelingsperiode nodig van een half jaar.

In principe is deze therapie non-verbaal, waardoor hij uitermate geschikt is voor volwassenen en kinderen, die **niet** door middel van het **denken** of **verwoorden** van hun problemen hulp zoeken. Vanuit de meer onbewuste lagen kan er weliswaar een verbinding tot stand komen met het bewustzijn en, wat van groot belang is: **tot in het dagelijks handelen doorwerkt**. Cliënten, die al lange tijd inzicht hebben verworven in hun problematiek zijn vaak niet in staat hier op gevoelsniveau en handelend anders mee om te gaan. Verrassend is het te constateren, dat de weg van de beeldende therapie juist een stroom op gang zet. Deze stroom verbindt zich met een gebied dat een grotere reikwijdte heeft, dan wij kunnen aantonen en vermoeden. (tot in volgende levens).

Tijdens de oefeningen stemt de cliënt zich af op de verschillende materialen en technieken. Het gaat hierbij om het **proces** en niet om het resultaat van de kunstzinnige activiteit. Men ervaart dat men **aanwezig** is in het **nu**. Die ervaring wordt **herkend en vaak ook geoefend in het dagelijks leven!**

SPECIFIEK (na extra bijscholing) IN MIJN BEHANDELWIJZE:

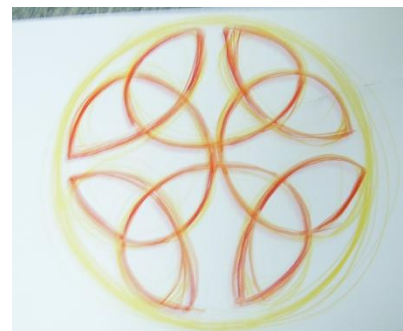
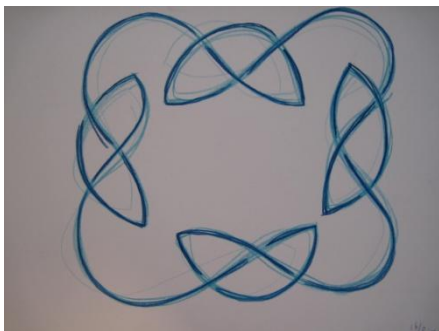
Inzichtgevende **gesprekken** spelen een belangrijke rol, waardoor ook het bewustzijn aangesproken wordt. Op deze manier kan de cliënt zelf meer sturing geven aan zijn genezingsproces! Ik werk daarbij ook vaak o.a. met inzicht gevende therapeutische kaartjes ('levenskunstkaarten'), die 'blind getrokken' worden. Opvallend daarbij is dat deze zowel aangeven wat er op dat moment bij de cliënt speelt, als dat het meestal precies aansluit bij wat ik had voorbereid. Op deze manier is het therapeutisch 'heel' en blijkt steeds verbonden te zijn met de 'queeste' van de betreffende persoon en wordt herkend als zijnde waar!

We leven in een tijd **waarbij een gezonde verbinding met het gevoelsgebied in de verdrukking komt**. Denken en handelen spelen een grotere rol. Op deze manier verliest men het contact met zichzelf, maar ook ontstaan op sociaal niveau problemen. Onverwerkte emoties gaan een eigen leven leiden. Het evenwicht is zoek, men raakt de weg kwijt.

Het gevoelsgebied is het midden van de twee polariteiten denken en handelen. In dit **midden** is ook het licht te vinden, de intuïtie. Zo kan men in stille verbinding inzicht ontvangen en richting geven aan zijn leven.

Dit alles wordt geoefend en herkend tijdens de therapie. Graag wil ik een aantal voorbeelden geven van de mogelijkheden van deze behandelwijze:

Wat vast zit, zowel psychisch als lichamelijk, wordt in beweging gebracht met zowel diverse tekentechnieken (onder: vormtekeningen, werkend op hanteren van begrenzing, evenwicht binnen- buiten. Gebruik makend van tast-, beweging-, evenwicht- en levenszin).



als pastelwerk (**Levenslooptherapie**):
(trauma's verwerken)

puberteit

nat-in-nat schilderen:



tevens uit de levens

loophtherapie

en boetseren



gebroken gezin



als ook speksteen (ik en fysiek)

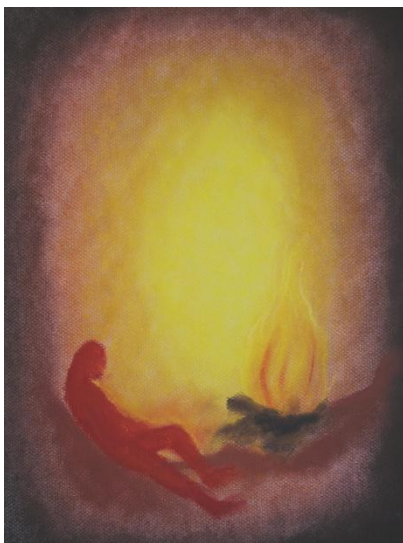
Al werkend aan de opdracht, die altijd heel individueel uitgewerkt wordt, ontstaat **inzicht in vastgeroeste patronen**, die in het dagelijks leven ook een rol spelen. Door herhaling van creatieve oefeningen kan men daarin **verandering** aan brengen nadat men vertrouwen heeft ontwikkeld in therapeut en werking van de therapie.

Samen bekijken we zonder oordeel (fenomenologisch) het ontstane werkstuk. Wat valt op? Wat is krachtig, evenwichtig? Wat lijdt nood? Zo ontstaat zelfkennis. Gesprekken geven verdieping en verder verwerking van de aanwezige problematiek. Men ziet dat men zelf het heft in handen kan nemen!

Een uitvloeiende constitutie b.v. laat zich onmiddellijk zien. Dus ook verstarring / verkramping. Gewerkt kan worden aan: inspannen-ontspannen. Evenwicht wordt stap voor stap aangebracht. Maar als we **stappen overslaan**, kan de ziel niet voldoende meebewegen en stagneert het ontwikkelingsproces.

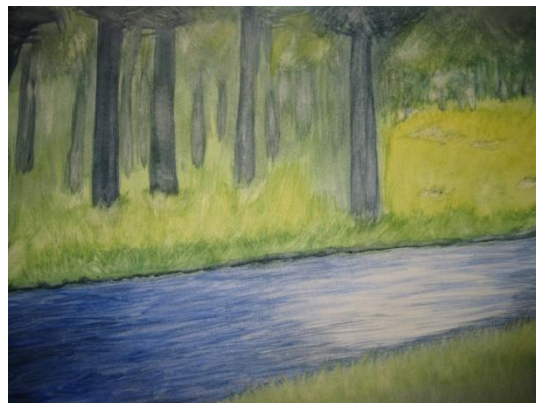
LEVENSLIJP THERAPIE werkt met gerichte beelden uit alle levensfasen van de cliënt. Van vòòr de geboorte tot in de toekomst. Aan de periode waar de problematiek is ontstaan wordt extra aandacht geschonken. Eerst wordt deze verwerkt, daarna krijgt men de mogelijkheid aangeboden deze te helen. Alle materialen en technieken kunnen worden ingezet, afhankelijk van de vraag en constitutie van de cliënt.

Gesprekken over alle periodes geven inzicht, verdere **verwerking** en **verdieping**. Als de pijn te ernstig is om te bespreken, worden deze achterwege gelaten. Zelfs is het mogelijk aan de serie te werken, zonder dat men weet op welke fase het beeld werkt. Zo doet de oefening zijn werk op een onbewust niveau. In bepaalde gevallen is deze keuze de beste.



Het voorgeboortelijke. Cliënte (26jr.) met o.a. ASS-stoornis <

Levensloop: adolescentie (het donkere woud) cliënte met borderline. >



IK-VERSTERKENDE OEFENINGEN:



Zowel tekentechnieken als bepaalde schilderoefeningen werken ik-versterkend:



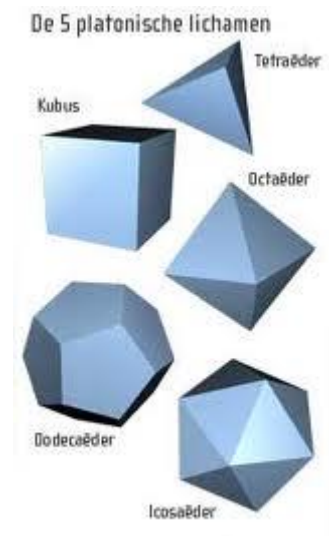
Uitsparend nat-in-nat schilderen met complementaire kleuren n.a.v. het scheppingsverhaal "de Kalewala".

Hierin geven de complementaire kleuren oranje-blauw evenwicht in het zielegebied. Nat-in nat schilderen biedt evenwicht tijdens de zoektocht: niet te droog-niet te nat; niet te sterk- niet te transparant. Totale concentratie is hierbij noodzakelijk en bezig zijn in het hier en nu (mindfull!). Tevens een oefening in vertrouwen en geduld. Dus: non-verbaal kan dit alleen zijn werking hebben, anders raakt men de verbinding kwijt! Het verhaal geeft de mogelijkheid om beelden innerlijk te beleven daarbij laat de inhoud vertrouwen ontstaan. Ook **ik-versterkend** door de uitspaartechniek.

**Waarnemend tekenen: concentratie, ware proporties, vertrouwen.
Houtskool: Via gebaar, vanuit het vlak:**



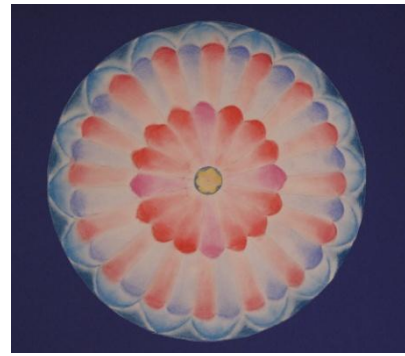
ONTWIKKELINGSREEKSEN:
Regelmatig bied ik mensen ontwikkelingsreeksen aan in b.v. 7 stappen, die een zoals het woord al zegt een ontwikkeling te weeg brengen op verschillende gebieden. (incarnatie, fysiek/ether, astraal, ik).



**Boetseren
platonische lichamen.
Brengt innerlijk
structuur aan.**

Ook de **kunstgeschiedenis** laat een ontwikkeling van de mens(heid) zien in prachtige beelden. (van de oertijd tot de huidige periode) Deze worden aan cliënten aangeboden bij wie de ontwikkeling gestagneerd is, of die zich moeilijk kunnen verbinden met de aarde. (b.v. anorexia)

Gothiek: rozet, **glas in lood. (geometrie, pastel)** >



Kopiëren Rembrandt (innerlijk licht)



**kopiëren van Gogh:
Impressionisme > expressie (het
spirituele/innerlijk licht).**

Onder: Boetserend problemen binnen gezinssituatie verwerken, doen veranderen. De klei laat in het wilsgebied beweging ontstaan die tot daadkracht leidt. Tevens geeft klei houvast en spreekt de onderste 4 zintuigen aan, waardoor basisvertrouwen ontstaat.



Scheppingsproces beweegt van binnen mee.

**links: Gezinsproblemen
(daadkracht).**

De opbouw van een boetseerwerk gaat ook procesgericht: grof opbouwen en verbinden met materiaal, vorm vanuit het geheel bewegend laten ontstaan. **Heelheid** ervaart men aan den lijve. Tenslotte verfijnen.

**WENS: sociale angsten overwinnen 25 jr. oud.
(bijenwas)**



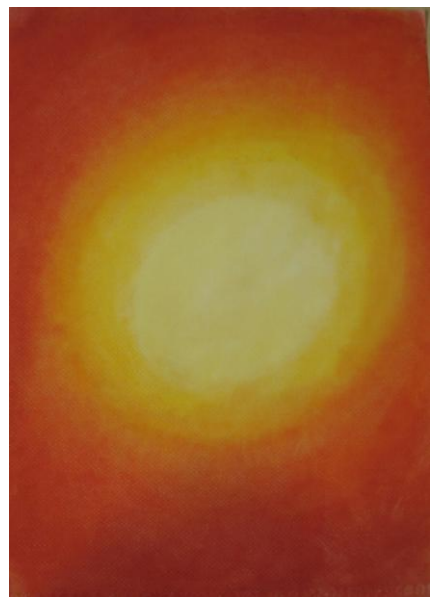
Beleving van seizoenen en natuur geeft houvast en energie.

(pastel)

Gaandeweg ervaart men meer plezier in het creatieve werk. Dat maakt het leven lichter!

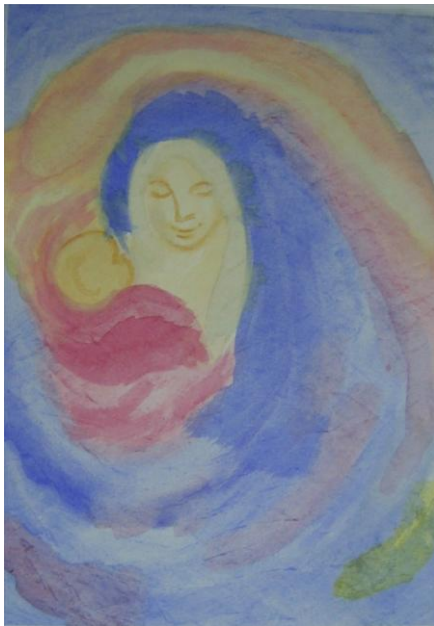
Kleuren die verwarmen. Licht in het midden beleven (pastel). Vuurkracht/enthousiasme wordt gewekt en leidt tot daadkracht.

>



En kleuren die rust geven. Uitsparend nat-in-nat. Dus er is tegelijkertijd gewerkt aan rust en ruimte, evenwicht in nat-droog, sterk-licht en ik-kracht. Werkt ook goed tegen hoge bloeddruk.

<



Het innerlijk kind koesteren. Zichzelf zorgzaamheid bieden.

<

Groen, kleur van het midden (hartchakra) nat-in-nat schilderen, m.b.v. polariteiten geel en blauw.

(onder)



Loslaten grip, perfectionisme: Door het schilderen van kleurvlakken vorm laten ontstaan.

Men leert dat denken niet hoeft te leiden tot direct en te snel handelen. Er mag eerst een moment van bezinnen en afwegen ontstaan, dat zich afspeelt in het gevoelsgebied. Daarbij moet met met dit gebied contact durven maken. Het kan daar veilig gaan voelen.

Met kunstzinnig werken en verwerken leert men dat te hanteren. Door middel van oefeningen ontstaat er **helderheid in het denken, rust en vertrouwen in het voelen en daadkracht.** (de juiste daad).

Ook kan men m.b.v. oefeningen ervaren dat goed geaard zijn leidt tot beter functioneren. Incarneren en centreren zijn bij veel cliënten noodzakelijk. Daarvoor zijn veel oefeningen beschikbaar. Maar soms is juist de tegengestelde beweging juist noodzakelijk. Er kan dus vaak met één oefening aan meerdere klachten tegelijk gewerkt worden. Zelfrespect, zelfvertrouwen, zelfverwerkelijking, speelt veelal een rol. Verbinding maken met zichzelf en de ander/wereld.

EXPRESSIE

Als voldoende basis is aangelegd, maar meer zelfexpressie noodzakelijk is voor de genezing kunnen de expressieve technieken worden toegepast. Hoewel dit een vrije werkwijze is, hoort er een methode aan vooraf te gaan, die de mens in diepere lagen van zichzelf brengt. Van daaruit kan dan geleid één van de vele werkvormen aangeboden worden die leiden tot bovengenoemde uitingen.



Hoe zo niet bewezen...:

Hersenonderzoek toont belang kunstbeoefening aan:

Tijdens de druk bezochte conferentie ‘Beter van Kunst’ werden tot de verbeelding sprekende argumenten gegeven voor het belang van kunst.

Mensen met TBS blijken een veel kleinere kans op recidive te hebben wanneer kunstbeoefening onderdeel is van hun behandeling .

Kinderen met een autistische stoornis kunnen door het inzetten van muziek vaak beter functioneren. [\[geldt ook voor beeldend\]](#)

En mensen die kunst beoefenen, krijgen gemiddeld 4 jaar later Alzheimer, dan mensen die geen kunstbeoefenen.

Het belang van kunstbeoefening is niet langer alleen de overtuiging van partijen uit de amateurkunstsector en uit zorg en welzijn, maar er is de laatste jaren ook steeds meer wetenschappelijk onderzoek dat deze claim bevestigt. Zo bleek uit de bijdragen van wetenschapsjournalist Mark Mieras en hersenonderzoeker James Catterall .

