

»Lose your head and come to your emotions«

»Expressive Kunsttherapie« mit Filz

Filzen ist weit mehr als das kreative Schaffen mit Wolle. Die international renommierte niederländische Filzkünstlerin Inge Evers gewährt hier einen Einblick in ihren Werdegang und ihre therapeutische Arbeit.

Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Filzkurs, in dem es in erster Linie um die Herstellung eines Produktes geht, stehen bei meiner Arbeit und in meinen Workshops in »Expressiver Kunsttherapie« der Prozess, das subjektive Erleben beim Gestalten und der Transfer des Erlebten in den Alltag im Vordergrund. · Filzen als ein expressiver und künstlerischer Prozess der Wandlung lebt von der Wechselwirkung zwischen Spiel und Imagination, bei der während langer Stunden körperlicher Arbeit Bilder aus einer innerer Quelle an die Oberfläche kommen, sich entfalten, sichtbar und somit abrufbar werden. Aus dem in uns verborgenen Gefäß der Erinnerungen reisen die Erfahrungen aus der Vergangenheit ins Hier und Jetzt. Auf dieser Filz-Reise werden wir auf die Gestalt, die aus unserer Imagination auftaucht, aufmerksam gemacht; Emotionen

werden wahrgenommen, freigesetzt und wirksam. »Kunst-machen« wird zu einem Heilungsprozess.

Mein Weg zur Kunsttherapeutin

Mit dieser Geschichte möchte ich einen kleinen Ausschnitt meiner Reise, die über die Jahre meine Arbeit mit Filz und meine Ziele verändert hat, zeigen; wie und wann ich in die Rolle einer Kunsttherapeutin, spezialisiert auf Filz- und Seidenpapierherstellung, hineingewachsen bin. Ich übe dieses Handwerk seit den 70er Jahren aus, und sehe mich selbst als eine Art Pionierin in der Filzszene. Das Medium Filz habe ich in Eurasien und Europa seit 1975 erprobt und erforscht, und im Laufe der Zeit meine eigene Technik zur Herstellung von sehr dünnem, doppelseitigem Filz, beschichtetem Seidengewebe, Wolle und Seidenpapier entwickelt. Auch habe ich viele Jahre damit verbracht, zu unterrichten, Bücher zu schreiben und künstlerisch zu arbeiten; seit 1995 biete ich, als Resümee und Ergebnis eines Sabbatjahres, Filz-Workshops für die Arbeit mit Gruppen an. Zurückblickend war es für mich, als

hätte ich innegehalten, um den Ruf meines Herzens zu hören und ihm und meiner Bestimmung zu folgen.

Filzen als taktile Kunst

Während dieser Zeit des Rückblicks habe ich intensiv darüber nachgedacht, wie die Weisheit des Filzes von Filzschaffenden über Generationen weitergegeben wurde. Wie sie gewissermaßen in Filz geboren wurden und lernten, dass eines der Hauptmaterialien im Leben die Wolle ist. Nicht nur, um damit Häuser zu bauen und Möbel, Gefäße und Kleidung zu filzen. Auf psycholoaischer und spiritueller Ebene dient Filz - insbesonders der Filzprozess der Entstehung und Gestaltung von Beziehungen, Ritualen, Zeremonien und besonders der Heilung.

Filzschaffende waren also nicht nur Meister der taktilen Kunst, sie wussten auch, wie man den Blick nach innen richtet. Sie verstanden die Erfahrung des Filzens als einen Teil ihrer selbst – im wahrsten Sinne des Wortes »hautnah«. Ich bin ihnen sehr dankbar, dass sie mich an ihrem Fachwissen teilhaben ließen, und so mein Zeitverständnis gänzlich veränderten.



»Floating Felt», Mixed media, Filz, Kokos, geöltes Papier

Ein Prozess geht unter die Haut

Die Dauer eines Prozesses, dieser Zeit verschlingende Akt, forderte zunächst meinen Widerstand heraus. Doch es zeigte sich, dass es mir half, mich selbst zu erneuern, wenn ich die Zeit außer Acht ließ, und so lange im Prozess blieb wie nötig. Ich öffnete mein Herz, um meinen Körper mit meiner Seele zu verbinden. Es ging mir - im wahrsten Sinne des Wortes - unter die Haut. Während dieser Periode der Rückschau und Transformation überlebte mein Sohn zwei schwere Operationen und erlangte dennoch seine Gesundheit zurück. Ich fühlte mich vom Glück beschenkt und nahm diese Synchronizität der Geschehnisse zum Anlass, meinen Willen erneut zu stärken, wieder zur Schule zu gehen und mich als Studentin der Kunsttherapie weiter zu spezialisieren. Ich wollte die magische Heilkraft von Wolle und Filz in ihrem Bezug zu anderen Kunstformen erforschen und den Menschen nahe bringen.

Filz als eine taktile Kunst sucht nicht nur nach visuellen Eindrücken, sie zeigt auch, was bereits erfühlt

werden kann, noch bevor wir es sehen können - ein wunderbares Überraschungsmoment, in dem die Dinge während eines Prozesses plötzlich Gestalt annehmen. Wir müssen sie nur willkommen heißen und ihnen nachgehen.

Filz im Studium - ein unbekanntes Medium

Im Zentrum für »Expressive Kunst und Kreative Therapie« in Amsterdam lernte ich, Ausdruckskunst mit Psychologie, Philosophie und Therapie zu verbinden. Meine Aufmerksamkeit und meine Intuition wuchsen, während ich daran arbeitete, den Dingen, die mich beschäftigten, Namen zu geben. Es schien, als würde ich mir ein neues Fundament für meine Arbeit erbauen. Obwohl Filz ein unbekanntes Medium im Kunstzentrum war, erhielt ich die Erlaubnis, ihn in den Fokus meiner Aufmerksamkeit zu stellen, und eine neue, erweiterte Beziehung zu ihm herzustellen, während ich Grenzen überschritt und mit den herkömmlichen Kunstdisziplinen interagierte. Kurse, die ich während der letzten Jahre an privaten Instituten belegte - europäische, japanische und nepalesische Papierherstellung, Collagen, Tai Chi, Heiliger Tanz, Zeichnen, Malen aus der Bewegung heraus, Keramik, Ton, Gesang, Geschichten schreiben und erzählen, Theater, Maskenbau und Imagination als Psychotherapie - waren mir dabei sehr hilfreich.

Der Blick durch ein Kaleidoskop

All dies vertiefte mein Gewahrsein, und meine Intuition wuchs. Ich lernte, dem Prozess höchste Aufmerksamkeit zu zollen, ihm zu vertrauen und entspannt geschehen zu lassen, was geschehen will. " Dinge in meinem Leben fanden ihren neuen Platz, nahmen eine andere Kontur an. Es war, als würde ich durch ein Kaleidoskop blicken und sehen, wie Geschehnisse, die zuvor lediglich Erfahrungsfragmente zu sein schienen, mit einem Mal einen Sinn ergaben. Ich spürte, dass all dies in meinem Körper bereits angelegt war, und nun hatte ich den Schlüssel und somit den Zugang dazu. Ich durchlief in dieser Zeit einen tief gehenden Prozess der persönlichen Veränderung.



»Bleeps« in der Entstehung.

Filzen als neue Kunst-Disziplin

Nachdem ich 15 Jahre lang (1982 -1997) die »Haarlemse Viltwerkplaats« geleitet hatte, wo jede Woche etwa 20 Frauen zusammenkamen, um miteinander nach dem Vorbild der Frauen von Tuscheti, Georgien, zu arbeiten, wuchs in mir nun der Wunsch, bei Paolo Knill, einem Experten für Community Art und einem wahren Minnesänger der Seele, zu studieren. An der Europäischen Hochschule in Leuk. Schweiz. ein an das Amsterdamer Zentrum angeschlossenes Institut, führte ich meine Studien zur Magistra Artium für Expressive Kunst und Therapie (EXA) fort. Hier begegnete ich Studierenden aller weltweit angeschlossenen Institute. Ihre beruflichen Hintergründe variierten von PsychologInnen, Arbeitstherapeut-Innen, ManagerInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen, TänzerInnen, Künstler-Innen - doch auch hier war Filzen eine neue Kunst-Disziplin.

w Unter Paolo Knills Anleitung lernte ich, Filzen als Gruppenarbeit und Community Art zu integrieren: Zu Beginn steht immer ein Warming-up, um die Mitwirkenden in ihrem eigenen Tempo ankommen zu lassen. Anschließend finden und erkunden sie ihr Thema und drücken diese Fundstücke mit den für sie passenden und stimmigen Materialien aus. Zu guter Letzt

versuchen sie, das Erfahrene und Sichtbar-Gewordene zu reflektieren, anschließend in ihren Alltag zu transferieren, und den Effekt im realen Leben auszuwerten.

Verbindung zwischen Kopf, Herz, Hand und Seele

Da der Prozess sowohl sozialisierend als auch individualisierend ist, ist die/der Leitende immer auch Teil der Gruppe. Community Art beinhaltet alle Modalitäten des sinnlichen Ausdrucks und der Imagination. Die Herausforderung war, die besondere Fähigkeit zu erlernen, sich zwischen den verschiedenen Medien des Ausdrucks zu bewegen, je nachdem was die Gelegenheit erforderte. Dieses Neu-Erlernte vertiefte, erweiterte und bereicherte mein Filzworkshop-Programm. Unter Einbeziehung von Musik, Bewegung, Theater und Spiel, Poesie und Schreiben blieb der Filz immer Hauptgegenstand meines Schaffens. Die Verbindung zwischen Kopf, Herz, Hand und Seele wurde zu einem tragenden

Für meine Theoriearbeit »Der Filz-Sinn – Filzen als Expressive Kunsttherapie und Community Art« im Jahr 2000 wählte ich die Beschreibung meines Community Art Projektes »Mille Fleurs for Mary Burkett« als Hauptthema. Der Filz-Sinn ebenso wie die Community

Art zielen darauf ab, das Filzen zum Aufbau einer schützenden Atmosphäre, und physikalisch wie spirituell für neue Wege in der Team-Kommunikation zu nutzen. To Das von Chris Esser gedrehte Video »Felt Vision« zeigt die verschiedenen Schritte und Interventionen dieser sehr meditativen Methode des Filzmachens, und begleitete eine Gruppe von 23 Filzschaffenden aus fünf verschiedenen Ländern während ihrer viertägigen Arbeit. Nach dem Verfassen meiner Theoriearbeit habe ich versucht, »Filzen als Expressive Kunst« noch weiter zu entwickeln und zu verbreiten.

Geringe technische Fertigkeit und hohe Sensitivität im Einklang

Das Filzen im Sinn der »Expressiven Kunsttherapie« zu nutzen, bedeutet, sich der Verbundenheit von Herstellung und Arbeit mit grundlegenden menschlichen Emotionen, wie Freude und Schmerz, sehr bewusst zu sein. Der künstlerische Ausdruck beginnt mit einem Impuls. Das ist der Anlass, der Ausgangspunkt, von dem aus weiter agiert wird. Dieser ist durch den therapeutischen Rahmen und unterstützende Interventionen zu gestalten, welche letztlich eines zum Ziel haben: den »Quite right«-Ausdruck. Die Klienten sollen auf ihre Impulse vertrauen

und darin bestärkt werden. Das daraus resultierende Filz-Werk hat eine Bedeutung, einen Wert für das affektive Leben der Person.

KunsttherapeutInnen brauchen nicht nur technische Fähigkeiten, sondern müssen gleichzeitig auch wissen, wie sie diese auf einem Klienten-Level von meist geringen technischen Fertigkeiten und zugleich hoher Sensitivität einsetzen können. Es ist eine wahre Kunst, den Verstand zu verlieren und an die Sinne zu gelangen. Diese spezielle Art des Filzens dient dazu, die verschiedenen Schritte im Filzprozess zu eröffnen, ihnen zu vertrauen. sie zu verstehen und zu erkennen, wie sie als Intervention nutzbar gemacht werden können. Die expressiven FilzerInnen/TherapeutInnen müssen diese Fähigkeit ausbauen und die Kapazität dessen erhöhen, was die Kunst tun kann. Wirklich an die Essenz zu gelangen, ist jedoch ein lebenslanger Lernprozess.

»Hebamme« und Coach

In meiner Einzel- und Gruppenarbeit setze ich neben meinen eigenen künstlerischen Fertigkeiten vor allem meine langjährige kunsttherapeutische Erfahrung, und manchmal auch Elemente der Selbsterfahrung ein.

- Wenn ich mit KlientInnen in einem neuen Setting arbeite, lasse ich sie immer wissen, dass nicht ich, sondern sie die Expertinnen und Experten für sich selbst sind. Ich selbst fühle mich eher als eine Art »Hebamme« oder eine Anbieterin von Handwerkszeug, mit welchem sie Zugang zur inneren Weisheit erlangen.
- Ich arbeite freiberuflich, also zumeist auf Anfrage. Manchmal filze
 ich mit privaten KlientInnen oder
 Filzschaffenden, die ihre Arbeitstechniken vertiefen wollen. Darüber
 hinaus nehme ich gerne und regelmäßig Einladungen zur Leitung
 verschiedenartiger Workshops an.

 Auch bin ich als Coach in Institutionen des Gesundheitswesens tätig.
- Mach bin ich als Coach in Institutionen des Gesundheitswesens tätig. Ich erlebe es als sehr erfüllend, wenn ich TherapeutInnen verschiedener Kliniken oder Fachrichtungen die Arbeit mit Filz näherbringen

kann. In diesen Fällen arbeite ich zunächst allein mit ihnen, um ihnen die Grundzüge des Filzens zu vermitteln. Im zweiten Schritt bringen die TherapeutInnen einen oder mehrere ihrer KlientInnen zu den Workshops mit, und wir arbeiten gemeinsam in der Gruppe. In den meisten Fällen übernehmen anschließend die jeweiligen Institutionen die weitere Arbeit, entwickeln Flyer und suchen Freiwillige, um das Filzen in der Therapie in ihre regulären Gesundheitsprogramme einfließen zu lassen.

Eine Reise ins Innere

Die Teilnehmenden meiner Workshops werden von mir gleich zu Beginn aufgefordert, unterschiedliche, auch nicht filzende Fasern und Materialien in Bewegung zu bringen, und dabei die Hände und nicht den Kopf sprechen zu lassen. Dieser Prozess ist wie eine imaginäre Entdeckungsreise mit unbekanntem Ziel: Bewegen, was mich bewegt, was mich öffnet, und was mich empfindsam macht.

- Auf dieser Reise ins Innere erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben schönen, aber auch schmerzhaften Erlebnissen und Erfahrungen, den eigenen Emotionen oder einer speziellen Frage. Es geht darum, die eigenen Gefühle als Gabe zu erleben, sie zuzulassen, und nicht zu behindern; zu erkennen, wo wir uns emotional im Augenblick befinden.
- · Ich gehe davon aus, dass uns die nichtlinearen Bewegungen beim Filzen in eine Art meditativen Zustand versetzen, der uns alles um uns herum vergessen lässt, und das Fokussieren auf die Fragestellung ermöglicht. Das Ziel ist, den Weg zu eröffnen, um an unsere tiefer liegenden, inneren Reichtümer zu gelangen. Auf diesem Weg entstehen in meinen Workshops sehr persönliche und oft auch unerwartete Filzstücke - Obiekte. Kleider, Installationen. Sie alle sind Ausdruck dessen, wo wir uns innerlich befinden, wie wir uns fühlen. All meine Methoden und Übungen haben zum Ziel, uns unseren Emotionen anzunähern. Es geht mir darum, erfahrbar zu machen,

wie künstlerische Prozesse genutzt werden können, um Selbstvertrauen und ein anderes Selbstbewusstsein aufzubauen. Sie trösten, beleben und wecken die eigene Stärke.

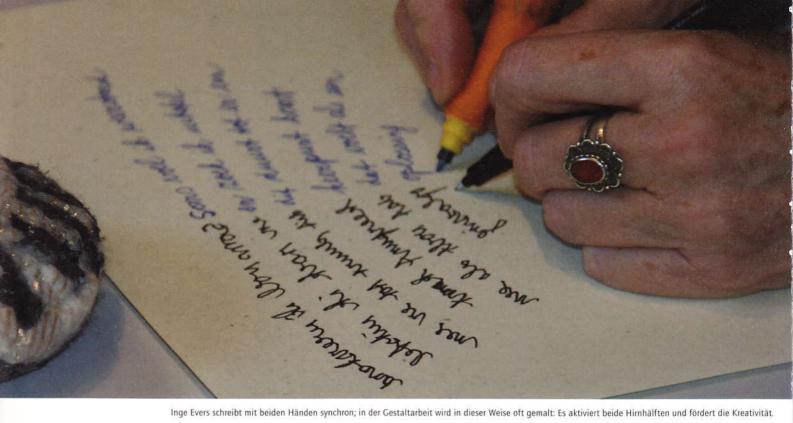
Voraussetzungen für den therapeutischen Prozess

Die Übungen sind Vorschläge, wie man sich selbst, aber auch andere Menschen in einem therapeutischen Prozess begleiten kann. Für diese kunsttherapeutische Arbeit braucht es jedoch unbedingt ein geeignetes Setting - eine vertraute und geschützte Umgebung. Eine Atmosphäre, in der man sich frei fühlt, um in Ruhe mit sich selbst zu kommunizieren und in Kontakt mit den mitunter verschütteten Emotionen kommen zu können. Erst dann lässt sich versuchen, diese im Filz auszudrücken, um schließlich die neu gewonnenen Erfahrungen in den Lebensalltag integrieren zu

Für den Beginn der Arbeit mit Hand, Herz und Seele eignet sich ein genadeltes farbiges Bild, ergänzt durch mitgebrachte, bedeutsame oder an jemanden erinnernde Gegenstände. Ich ermuntere die Teilnehmenden, die Bilder auch später in diesem zarten, nur leicht verbundenen Zustand zu belassen, um die Zerbrechlichkeit und



»Bleeps«



Inge Evers schreibt mit beiden Händen synchron; in der Gestaltarbeit wird in dieser Weise oft gemalt: Es aktiviert beide Hirnhälften und fördert die Kreativität.

Transparenz, aber auch den ersten Kontakt mit dem tiefer liegenden Thema zu symbolisieren.

· Im Anschluss daran können bspw. nass gefilzte »Kissen für meine Gedanken« mit eingearbeiteten Öffnungen für Gedichte, Amulette und Erinnerungen entstehen. In liebevoller Andacht gefertigt, erwachsen Gefäße, die Ideen und positive Gedanken aufnehmen. Die Herstellung an sich intensiviert die Aufnahmefähigkeit für Zärtlichkeit und Liebe. Die Objekte strahlen genau dies aus. So wird es möglich, sich intensiver eigenen Themen und Fragestellungen anzunähern, begleitet durch kleine, vertiefende Übungen wie das Stellen einer Skulptur in Triaden. Es entsteht nach der Vollendung der Objekte eine sehr persönliche Werkschau.

»Bleeps«

Zum Ende eines 3-tägigen Workshops beschäftigt sich die Gruppe oft mit den so genannten »Bleeps«. Ein »Bleep« ist ein Objekt, das ohne Selbsterfahrung schwer zu erklären ist. Der Name wurde von dem Film »What the Bleep do we know« inspiriert, der den spielerischen Umgang mit Problemen thematisiert. Im Film wird das Leben einer jungen Fotografin verändert, indem sie lernt, ein Problem (Bleep) von einer anderen Perspektive zu betrachten.

- Ich entwarf ein »Bleep-Objekt« in Form einer kleinen, gefüllten Kugel, die man in den Händen halten kann. Sie lässt sich drehen, man kann mit ihr spielen, sie von unterschiedlichen Seiten, eben aus anderen, vielleicht ungewohnten Perspektiven betrachten.
- · Die »Bleeps« sind gefüllt mit Samen oder Bohnen, die sie flexibel in der Handhabung machen, und stehen als Symbole für Wachstum in ein neues Leben (Kristallisation). Auf diese Weise eröffnet sich eine neue Wahrnehmung des Problems mit einer unverhofften Chance auf eine Lösung (Transformation). Es ist gewissermaßen eine Übung, um das innere Selbst und die eigene Intuition zu stärken. Die unterschiedlichen »Bleeps«, die in einem Workshop entstehen, drücken die individuellen Vorstellungen der Teilnehmenden aus.

Persönliche und individuelle Interpretation

Während der Reflexion jeder einzelnen textilen Übung und beim Feedback des gesamten Workshops bitte ich die Gruppe, Worte und Assoziationen für ihre Emotionen während der gemeinsamen Tage zu notieren, und diese in poetischen Texten zu würdigen. Auch fordere ich sie auf, ihren Werken nach einer vorangehenden und sehr persön-

- lichen Meditation angemessene Titel zu verleihen, um sich ihrer Bedeutung noch stärker bewusst zu werden. Die übrigen Gruppenmitglieder bekommen im Anschluss die Möglichkeit, ihre Impulse beim Betrachten der Werke für die jeweilige Schöpferin auf kleinen Zetteln festzuhalten, und sie neben die Objekte zu legen. All dies geschieht nicht wertend, ohne Ratschlag, empathisch und voller Respekt für die individuelle persönliche Interpretation und entstandene Arbeit.
- · Im Anschluss an meinen letzten Workshop im »Wolwerkplaats Moeder Aarde«, Sittard, im Januar 2009 sprach ich von meiner Idee einer Vernetzung therapeutisch mit Filz Arbeitender und lud die Teilnehmerinnen ein, sich im kommenden Jahr an gleicher Stelle wieder einzufinden und ihre inzwischen gesammelten Erfahrungen in Form eines Methoden-Workshops vorzustellen. Es ist mir ein großes Anliegen, die Heilkraft des Filzes so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen.

TEXT UND FOTOS: INGE EVERS www.wvevers.dds.nl Übersetzung: Ricarda Aßmann

Das Video »Felt Vision« von Chris Esser kann über eskymo@planet.nl bestellt werden.