

**Rührung als Aspekt von Lebendigkeitserfahrung
in der Kunsttherapie**

Freya Katharina Neumann

17.Mai.2022

Inhaltsverzeichnis

Keywords, Abstract , Ergebnisse	S.1
Einleitung	S.2
Einbettung in die Forschungslandschaft und Methoden	S.3
Fünf Themenfelder	S.3
1. Rührung, Bindung und Sozietät	S.4-5
2. Bezüge der Philosophie, <i>Andreas Weber, Lebendigkeit</i>	S.5-7
3. Rührung in der Begegnung und Gegenwärtmoment (Daniel Stern)	S.7-9
4. Bezüge der Kunsttheorie, <i>Michael Lüthy, Zur ästhetischen Lebendigkeit moderner Kunst-Dinge</i>	S.10-12
5. Das Rührungsphänomen auf der Körperebene	S.12-13
Die Erinnerung und Nachhaltigkeit von Rührungsmomenten	
Gleichzeitigkeit der Aktivitäten von Sympathikus und Parasympathikus im Rührungsmoment, Hirnphysiologische Aspekte, Langzeitgedächtnis und dopaminerges Belohnungssystem	
Therapieziele / Wirkfaktoren	S.12
Diskussion, Kritische Fragen	S.13
Fazit	S.13-14
Ausblick	S.14
Anhang	S. 15-23
Auto-Ethnographie zu Rührungs- und Lebendigkeitserleben	S. 15-22
Literaturverzeichnis	S.23

Keywords

Lebendigkeit | Rührung | Bewegt-Sein | Begegnung | Gegenwärtigkeit | Therapeutische Beziehung | Vitalität | Übertrag | Umwertung | Selbsterfahrung | Selbstrealisierung | Sympathikus vs. Parasympathikus | dopaminerges Belohnungssystem | Meta-Emotion, Kohärenz | Kunstrezeption | Gedächtnisbildung |

Abstract

Diese Untersuchungen geben einen Einblick wie Rührung als Phänomen von Lebendigkeit in der Therapie gestaltet sein muss, um spezifische Wirkfaktoren erfüllen zu können. Die Recherchen zielen dabei auf die Rahmung und Erweiterung des kunsttherapeutischen Settings ab. Insbesondere wird hierbei die therapeutische Beziehung zwischen Therapeut:innen und Klient:innen betont und die Rührung als wesentliche Basis und Gestaltungsmodus für das kunsttherapeutische Setting verstanden. Der Begriff Rührung wird innerhalb der Untersuchungen mit weiteren Feldern wie dem Ergriffen-Sein und Staunen, sowie dem Umwerten von Erfahrung und der Erfüllung assoziiert.

Ergebnisse

Es hat sich gezeigt, dass drei Therapieziele mittels Rührung und Lebendigkeitsmomenten verfolgt werden können. Diese sind erstens: Die Anreicherung intensiver Erfahrungen, zweitens: Die Erlangung neuer Perspektiven durch den Übertrag im Begegnungsmoment und drittens: Die Vertrauensbildung und Vertrauensübung innerhalb der therapeutischen Beziehung. In Bezug auf den Aspekt der Erinnerung an das Erlebte in der Therapie, lässt sich feststellen, dass sich Lebendigkeitserfahrungen leibhaftig einprägen und lebendige Bilder hinterlassen, die auf der Körperebene abrufbar werden und damit leichter und nachhaltiger wachrufbar bleiben. Die gleichzeitige Hirnaktivität von Sympathikus und Parasympathikus, sowie die damit verbundene Ausschüttung von Dopamin und Endorphin, im Zustand des Berührt-Sein, tragen zur Speicherung der Erfahrung ins Langzeitgedächtnis bei. In der Betrachtung des Gegenwärtigkeit (Daniel Stern) ergab sich, dass Rührungsmomente das Aufbauen, Halten

und Regulierung von Beziehungen sowie die Bindungsfähigkeit befördern und stärken können.

Einleitung

Dieser Artikel steht im Forschungskontext der Rahmung von Kunsttherapie in physischer Abwesenheit von KlientIn und TherapeutIn. Zum Anlass der Pandemie und der damit verbundenen Zunahme von Digitalisierung auch im therapeutischen Geschehen, stellt sich die Frage nach neuen Formaten und Wirksamkeitsbezügen. Im Kontext der Lebendigkeitsforschung und der Notwendigkeit von Lebendigkeitserfahrungen in der Therapie, stellen sich mir folgende Fragen: Lässt sich Lebendigkeit auch in digitalen kunsttherapeutischen Formaten gut integrieren oder geht sie verloren? Wie müsste die digitale Therapie aussehen, um Lebendigkeitsaspekte in der Therapie bereit zu halten? Sollte eine Kunsttherapie im digitalen unter den Bedingungen von Lebendigkeitserfahrung nicht realisierbar sein, wie müsste eine Kunsttherapie anders, zum Beispiel im Außenraum, aussehen? Um diese wesentlichen Fragen zur Wahl und zum Entwurf einer kunsttherapeutischen Methode beantworten zu können, ist es zunächst notwendig das Phänomen der Lebendigkeit sowie die Rührung, als ein spezifisches Phänomen von Lebendigkeit zu untersuchen.

Dieses Forschungsprojekt befasst sich zunächst mit den unterschiedlichen Aspekten von Lebendigkeitserfahrung innerhalb der Kunst und Kunsttherapie. Das Thema der Rührung, als ein Aspekt von Lebendigkeit, steht dabei im Zentrum. Die Lebendigkeit und Rührung wird aus zwei Blickwinkeln betrachtet: Auf der einen Seite als **kommunikatives Phänomen** und auf der anderen als Moment der **Bindung und Gefühlsbindung**. Im Speziellen wird hier der *Gegenwartsmoment* untersucht, da sich Rührung nur in einer gegenwärtigen Begegnung mit einem Anderen erzeugt. Darüberhinaus wird die Rührung als therapeutisches Phänomen untersucht und dabei drei unterschiedliche Therapieziele festgelegt.

Einbettung in die Forschungslandschaft und Methoden

Den Erkenntnissen liegen Untersuchungen aus der Ästhetik, Philosophie, Psychologie und den Neurowissenschaften zugrunde. Da es noch keine allgemeine Zusammenführung von Forschungsergebnissen zur Lebendigkeit gibt, möchte ich einen vergleichenden Literaturüberblick dazu geben. Es wird in Teilsparthen in den Neurowissenschaften, in der Philosophie und auch in der Ästhetik bereits dazu geforscht, diese Arbeit soll aber die Erkenntnisse der verschiedenen Bereiche parallel zusammenführen und für das Therapeutische nutzbar machen. Darüber hinaus möchte ich damit einen eigenen Standpunkt in der Forschungslandschaft beziehen. Um das Thema vermitteln zu können und gleichzeitig auf eigenes Erfahrungswissen zum Thema zurückgreifen zu können, integriere ich die Methode des Auto-Ethnographischen Schreibens. Hier beschreibe ich besonders die Aspekte der Rührung auf der Körper- und Wahrnehmungsebene.

Fünf Themenfelder

1. Rührung, Bindung und Sozietät:
Studie *Being Moved* des *Max Planck* Instituts
2. Bezüge der Philosophie, *Andreas Weber, Lebendigkeit*
3. Rührung innerhalb der Begegnung: Der *Gegenwartsmoment* bei *Daniel Stern*
4. Bezüge der Kunsttheorie, *Michael Lüthy, Zur ästhetischen Lebendigkeit moderner Kunst-Dinge*
5. Die Erinnerung und Nachhaltigkeit von Rührungsmomenten:
Studie *Emotionen, Ergriffen-Sein und Erkenntnis* von *Anne Bartsch*

1. Rührung, Bindung und Sozietät

Bezüge der Neuropsychologie und Ästhetik

In der Studie *Being Moved*¹ wird deutlich, wie Bewegt-sein, Berührt-sein und Ergriffen-Sein als Indikatoren und wesentliche Qualitäten von **Lebendigkeit**, **Bindung** und gemeinsamer **Sozietät** fungieren. Untersuchungen des Hirns im Zustand von Berührt-Sein zeigten Aktivitäten in Hirnarealen, die für die Steuerung von **Bindungsgefühlen** zuständig sind. Ergriffenheit und Berührt-Sein traten häufig im Zusammenhang mit gesellschaftlichen und existenziellen Ereignissen wie unter anderem Geburt, Tod, Hochzeit, Scheidung oder Wiedervereinigung auf. Dabei war weniger ausschlaggebend, ob der Bewegtheitszustand medial, das heißt durch soziale Medien oder durch Kunstwerke oder aber als reales Ereignis im eigenen Leben ausgelöst wurde. Die Studie erhob auch solche Gefühle, die in dem Begriff *being moved*, also dem Berührt- oder Ergriffen-Sein möglicherweise inhärent sind. Die Ergebnisse stellen aus vielen verschiedenen Gefühlen drei sich häufende Kategorien heraus. Das Bewegt-Sein beziehungsweise die Rührung definiert sich dabei stark durch die Empfindung von entweder **Freude** oder **Trauer** oder aber einem **Mischgefühl**, in dem Trauer und Freude gleichermaßen vorhanden sind. Zu einem ähnlichen Ergebnis war der japanische Forscher Tokaji im Jahr 1999 gekommen. Der Begriff des **kandoh** ist im Japanischen gleichbedeutend mit dem Gefühl des gerührt- oder bewegt-seins. Tokaji erhob bei seiner Studie², die sich explizit auf das kandoh fokussierte, Daten über die Erfahrung einer Videopräsentation unterschiedlicher Probanden. Er fand heraus, dass ein und dasselbe private Video entweder sehr traurig und sehr bewegend oder sehr fröhlich und sehr bewegend wahrgenommen werden kann.

¹ Max Planck Studie: *being moved* (Winfried Menninghaus, Valentin Wagner, Julian Hanich, Eugen Wassiliwizky, Milena Kuehnast, Thomas Jacobsen, RESEARCH ARTICLE Towards a Psychological Construct of Being Moved, PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0128451, June 4, 2015

² Tokaji, Akihiko, Research for determinant factors and features of emotional responses of “kandoh” (the state of being emotionally moved), 15 September 2003 <https://doi.org/10.1111/1468-5884.00226>, abgerufen am 02.Februar 2022

Ergänzend zur Studie *Being moved*, muss gesagt werden, dass Rührung auch etwas subjektives ist und in ganz individuellen Situationen erlebt wird. Sie kann, über die existenziellen Erlebnisse hinaus, im Alltag erfahren werden, in Alltags-
gesten, kleinen Geschenken, Ereignissen der Verbundenheit oder besonderen Momenten wie ein Lächeln. Auch die kleinen Dinge sind dabei nicht zu vernachlässigen. Der Sozietätsaspekt und die Aktivität der Hirnareale für Bindungs-
gefühle, welche durch Rührung angesprochen werden, sind im Kontext von Therapie besonders zu betonen, da hier die Arbeit mit der Beziehung von zentraler Bedeutung ist. Kann Rührung in der Therapie realisiert werden, ist sie von besonderem Wert für die Beziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in.

2. Lebendigkeit als Wahrnehmungsmodus der Wirklichkeit

Bezüge der Philosophie und Anthropologie

In seinem Buch *Lebendigkeit – Eine erotische Ökologie* beschreibt *Andreas Weber* die Lebendigkeit im Zusammenhang mit der **Freiheit zur Individuation** und einer „[...] immer wieder geknüpften Verbundenheit.“³ Eine Verbundenheit, die sich laut Weber, wie beim **Eros**, durch einen Drang zur **Fülle** und zu sich selbst auszeichnet, die für lebendige, sich selbst organisierende Organismen nicht wegzudenken ist. Er bezeichnet die Lebendigkeit als Drang zur **Verbindung und zur Autonomie**, die er eng mit dem erleben existentieller Bedürfnisse des Wahrnehmens, des sich Fortsetzens und des Wachsens verknüpft. Das Leben an sich, die „ökologische Wirklichkeit“⁴ versteht er daher als ein Beziehungssystem. Leben beschreibt Weber als einen prozessualen gestalterischen „Übergang von einer Situation der *Kontrolle* zu einem Prozess der *Unkontrollierbarkeit*.“⁵ Er betrachtet Lebendigkeit als die Konsequenz einer liebenden Praxis des Interessenausgleichs, der auf eine erfolgreiche Bindung abzielt. Diese ist

³ Weber, Andreas, *Lebendigkeit – Eine erotische Ökologie*, Kösel-Verlag, München, 2014, S.9, Z. 23-24

⁴ Ebd. S.10, Z.10-11

⁵ Ebd. S.10, Z. 19-21

einerseits von Angstlosigkeit und andererseits von der Akzeptanz zu Scheitern und dem Loslassen geprägt. Er beschreibt die direkte Verbundenheit mit der Welt, die im Wahrnehmungs- und Individuationsprozess entsteht und betont die darin liegende Innerlichkeit: „[...] die Freiheit im Unmöglichen, die schuldig gebliebene Antwort auf das Paradox des Lebens: »vivacidad pura« (Octavio Paz), reine Lebendigkeit, **erfahren von der Innenseite der Welt**“.⁶ Weber bringt die Lebendigkeit mit einem Zustand der Liebe und des Liebens in Verbindung. Er definiert die Liebe als reine „*Lebendigkeit in Fleisch und Blut*“⁷, in der die liebende Person sich selbst spürt und sich innerlich in einem Zustand der Offenheit und Freiheit befindet. Zu lieben bedeute, „[...] im vollen Maß lebendig zu sein.“⁸ Sich zu erlauben, sich in Fülle lebendig zu fühlen bedeute sich selbst zu lieben und gleichzeitig das Schöpferische in der Welt oder das Streben nach Wachstum und Produktivität in der Existenz zu lieben. Darüber hinaus heiße lebendig sein zu dürfen, geliebt zu sein. Er nennt es die *Hingerissenheit von der Existenz*. Dies verdeutlicht die nicht wegzudenkende Verbindung zu einem Gegenüber, das Beziehungssystem, das es braucht damit Lebendigkeit und Rührung überhaupt entstehen können. Es ist ein dependentes Gefühl, das auf sensible Weise von seiner Umwelt mit geformt aber auch bestimmt oder verhindert werden kann. Die *Selbstrealisierung* beziehungsweise die *Selbstwirksamkeit* stehen im Zentrum unseres Bedürfnis nach Leben und Lebenserfahrung und sind entscheidend für die Wirksamkeit einer Therapie. Weber beschreibt dies mit anderen Worten als die „*Praxis sinnstiftenden Berührtseins in unserer verkörperten Existenz*“. Das Naturprinzip, demnach in der Berührung **aus einer Zweierheit ein Drittes** entsteht, sei die Voraussetzung für eine Verbindung und für die Erfahrung von Fülle. In der Kunsttherapie steht das Gestaltungsmedium im Zentrum der *therapeutischen Triade* und stellt, als **Das Dritte**, das Schöpferische und den dringenden Wunsch zur Entfaltung dar. *Alain Badiou* beschreibt ähnliches erlebnisnah in Bezug auf die Liebesbeziehung, das

⁶ Ebd. S.10, Z. 33-34

⁷ Ebd. S.15, Z.26-27

⁸ Ebd. S.15, Z.32

aber im Grunde für jede Beziehungsform gilt: „Die Bühne der Eins wird um die Bühne der Zwei erweitert [...]“⁹ Er beschreibt wie der Einzelne aus seinem persönlichen Feld in etwas Gemeinsames eintritt und sich zwischen zwei „Repräsentationsstellungen“ begegnet.¹⁰

3. Rührung und Begegnung

Inwieweit zeigt sich Rührung im Gegenwartsmoment?

Bezüge der Psychologie

Der *Gegenwartsmoment* (Daniel Stern) ermöglicht eine intensive Erfahrung, auf die die Beteiligten, in der Form, bisher noch nicht zugreifen konnten. Etwas Neues, das bis dahin noch nicht existiert hat, entsteht. Es ist nicht die Vergangenheit und nicht die Zukunft, sondern die Gegenwart, die die Geburt von etwas Neuem in sich birgt. Je intensiver und bewusster das Jetzt erlebt werden kann, umso deutlicher kann die Abgrenzung von Vergangenem erlebt werden und neue Handlungsspielräume können sich eigentlich damit erst auf tun. Gleichzeitig wird dabei die Ablenkung oder Störung durch Gedanken an die Zukunft fern gehalten. In Bezug auf *Daniel Sterns* Begriff des Gegenwartsmoment beschreibt *Katherina Giesemann* den Effekt des Jetzt auf die therapeutische Beziehung sowie dessen Potential und Notwendigkeit für die Begegnung und Erkenntnis im therapeutischen Setting. „Durch die „Gegenwartsmomente“ wird das intersubjektive Feld, das heißt das implizite Wissen um die Art der Beziehung zueinander erweitert und vertieft. Sie modifizieren das implizite Beziehungswissen sowohl des Patienten als auch des Therapeuten. Stern misst diesen „Gegenwartsmomenten“ so eminente Bedeutung bei, weil es Augenblicke sind, in denen sich die **Bewusstheit beider Interaktionspartner im Jetzt, in der unmittelbaren Gegenwart begegnen.** [...] (Stern, 2005).“¹¹ Der Gegenwartsmoment ist eine intensive Begeg-

⁹ Badiou, Alain. Lob der Liebe, Passagen Verlag, Wien, 2011, S.32. Z.26

¹⁰ Ebd. S.31. Z.16

¹¹ Giesemann, Katherina, Der Gegenwartsmoment in der psychotherapeutischen Arbeit Bd.15, Heft 1, CIP-Medien, München, 2010, S.65, Z.46-56

nung, in der ein Übertrag zwischen den zwei sich Begegnenden stattfindet. Dabei kann ein Perspektivwechsel und ein **drittes Neues** entstehen. Auch die Säuglingsforschung zeigt, dass Gegenwärtismomente wie der häufige intensive Blickkontakt zwischen Mutter und Kind, die Bindungsfähigkeit stärkt. Die Gegenwärtigkeit einer echten lebendigen Begegnung ist daher essentiell für den Aufbau, Halt und die Regulierung von Beziehung. Eine erfolgreiche Begegnung basiert, wie eine lebendig erlebte Erfahrung, auf einem Moment der Rührung und wird durch sie lebendig. **Durch den Übertrag wird die Begegnung zu einem Erkenntnisverhältnis.** Die Lebendigkeit im Begegnungsmoment mit Übertrag – etwas springt auf mich über – hat einen Immersionscharakter. Für die Begegnung in der Therapie sind also folgende drei Punkte besonders zu berücksichtigen: *Erstens: Das Vertrauen in eine sichere Beziehung.* *Zweitens: eine die Jetztwahrnehmung fördernde Atmosphäre* und die **Gegenwärtigkeit** der Therapeut*innen. Sowie *drittens: Eine therapeutisch definierte Reizfülle*, je nach Bedürfnis und Thema der Patient*innen.

Was bedeutet das für die therapeutische Beziehung? Die Beziehung ist dann erfolgreich und wird als lebendig erlebt, wenn sie auf Rührungsmomenten beruht: Rührung zählt zu einem wesentlichen Moment der Begegnung in deren Übertrag die Beziehung zu einem Erkenntnisverhältnis werden kann. Im Begegnungsmoment springt etwas auf mich über. Die therapeutische Begegnung hat also einen Immersionscharakter, der sich besonders in der Kunsttherapie mit Hilfe des Gestaltungsmediums vertiefen kann. Es hat eine entwicklungsfördernde Qualität, wenn wir in der Begegnung mit einem Objekt oder Person verlebendigt werden. Veränderungen beruhen, laut Daniel Stern, auf gelebter Erfahrung. Die gelebte Erfahrung ist im Gegenwärtismoment verortet. Er vergleicht den Gegenwärtismoment mit einer ganzen Welt in einem Sandkorn, innerhalb derer, für Augenblicke, die Vergangenheit eines Patienten sichtbar werden kann. Er nennt es die „*Die mikromomenthafte Welt des impliziten*“

*Geschehens*¹² Die Erfahrung von Lebendigkeit und das Erleben eines Gegenwartsmoments zeigen insofern eine Parallelität, als dass beide an das Hier und Jetzt und an die Präsenz eines Gegenübers geknüpft sind. Dies sieht man besonders deutlich in Bezug auf die Natur, deren bedingungslose Verfügbarkeit einen Kontakt und eine Verbindung ermöglicht, die aber nur mit oder in ihr verfügbar wird. Wesentlich ist also erstens der *Kontakt* und zweitens die *Präsenz des Gegenübers*, die die Intensität der Rührung bedingt. Es benötigt einen konzentrierten Raum und eine subjektiv erlebte Reizfülle, um Lebendigkeitserfahrung im therapeutischen Setting zu ermöglichen. Dann kann eine Art Übertrag zwischen den beiden sich Begegnenden entstehen. Gegenwartsmomente bieten Modalitäten die, dem Aufbau, dem Halten und der Regulierung von Beziehungen dienen können. Beispielsweise bei der geteilten Aufmerksamkeit von Säugling und Mutter, der intensive Blickkontakt zwischen Mutter und ihrem Kind prägt die Bindungsfähigkeit entscheidend mit. Die Intersubjektivität ist unverzichtbar für das menschliche Überleben. „*Das, was in einem Begegnungsmoment geteilt wird, ist eine emotionale gelebte Geschichte.*“¹³ In der Beziehung von Subjekten und Objekten handelt es sich mehr noch um Interrelationalität, da es sich nicht zwangsläufig um die Begegnung zweier Menschen, sondern auch um Interaktion mit Objekten handelt. Gerade im Kontext von Kunsttherapie in Abwesenheit der Therapeut*innen und in Formaten der online Psychotherapie, ist es wichtig die *Autonomie und Selbstwirksamkeit* der Patientinnen aufrecht zu erhalten und zu stärken. Daher könnten Objekte oder spezifische Orte, die die Patien*innen aufsuchen können, als Ersatz – im Sinne eines Übergangsobjekts – und als Erweiterung für den eingeschränkten Begegnungsraum von PatientIn und TherapeutIn fungieren. Die Lebendigkeitserfahrung der Patient*innen könnte sich dann in der Rührung, im Gegenwarts- und Begegnungsmoment, außerhalb der üblichen, örtlich fixierten, therapeutischen Rahmung ereignen.

¹² Stern, Daniel N. Der Gegenwartsmoment – Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag, Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt a.M., 2007, S. 14-15

¹³ Ebd. S.17,Z. 32-33

4. Belebte Materie als ästhetische Strategie in der Kunst

Bezüge der Kunsttheorie – Erzeugung von Lebendigkeit

Um die Potentiale der Rührung, als einen spezifischen Aspekt von Lebendigkeit, sinnvoll in die Kunsttherapie einzubeziehen, möchte ich den Begriff hier, neben der Psychologie und den Neurowissenschaften, explizit aus der Perspektive der Kunst betrachten. Der Kunsthistoriker *Michael Lüthy* äußert sich zur Lebendigkeit in seinem Essay *Zur ästhetischen Lebendigkeit moderner Kunst-Dinge*. Er geht zunächst davon aus, dass sich Kunstobjekte von Alltagsobjekten durch ihre spezifische Lebendigkeit unterscheiden. Lebendigkeit sei das Ergebnis einer **ästhetischen Strategie, die das Objekt zu beleben scheine**. Die Betrachter:innen würden dadurch in eine besondere *Dynamik* involviert. Diese Dynamik könne zum einen als »*Belebung der Gemütskräfte*« im Sinne Kants oder aber als ***Immersion des Betrachters in die fiktionale Welt*** bestehen.¹⁴ Er versteht Kunstwerke als Gegenstände, die bestimmte Erfahrungen ermöglichen, indem sie den *Objekten eine Lebendigkeit geben* und auf der anderen Seite eine *Verlebendigung des Betrachters* erzeugen: „*Etwas vom Leben des Dargestellten sollte auf die tote Materie des Bildes überspringen*“¹⁵ Diese Lebendigkeit, wird dem Objekt mittels einer bestimmten Bearbeitungsweise nahegelegt - Wird die ästhetische Lebendigkeit zum Beispiel in einer so lebensechten, eigentlich überrealen Weise dargestellt, eröffnet das Kunstobjekt einen *Lebendigkeits-Transfer über die ontologische Grenze des Werks hinaus* und ermöglicht dadurch eine neue Perspektive auf die Dinge. Die Betrachtung wird damit außergewöhnlich und einzigartig gemacht. Beispielsweise wird in *Barnet Newmans* Malereien mit Lebendigkeit insofern gearbeitet, dass das Kunstobjekt schon durch seine Verkörperung **verlebendigt** und gleichzeitig der Betrachter in der Rezeptionserfahrung

¹⁴ M.LÜTHY, Zur ästhetischen Lebendigkeit moderner Kunst-Dinge, erschienen in: The challenge of the object: 33rd congress of the International Committee of the History of Art/Die Herausforderung des Objekts: hrsg. von Georg Ulrich Großmann und Petra Krutisch, Nürnberg 2013, S.1249, Z.11-13

¹⁵ Ebd. Z.39-40

verlebendigt wird. Der Bildträger wird selbst relevant und prägt das Kunstwerk eindeutig mit. Die *imaginäre Ebene* ist deutlich stärker angesprochen, als es bei mimetischen Kunstwerken der Fall ist - Der Träger tritt hier völlig hinter das Bild zurück und soll nicht mitgesehen werden. **Die Dynamik des Aspektwechsels:** Die Lebendigkeitserfahrung innerhalb der Rezeption Barnett Newmans Bilder bezieht sich also primär auf die **Objektimmanenz**, also das dem Objekt durch seine Existenz Innewohnende. Die Objektimmanenz transportiert eine Vielzahl an Informationen, die im Objekt selbst liegen. Das Objekt wird in der Betrachtung lebendig durch das *Hineinsehen* oder *Herauslesen* und kann an dieser Stelle als *stimulierend* und *Aufschluss bietend* erfahren werden. Das 'als-ob' oder 'sieht aus wie' ersetzt die realistische Darstellung von etwas. Der Gegenstand wird also innerhalb einer Übersetzung verständlich und zugänglich. **Die Übersetzung ist sogar die Basis des Verstehensprozess und innerhalb der Übersetzung wird die Lebendigkeitserfahrung gemacht.** Anders als zum Beispiel im Realismus, der mittels Kunst reale Ereignisse verfügbar und erlebbar macht. Mit der Ablösung vom Realismus, über die Avantgarde, bis hin zur postmoderne wurde mehr und mehr unsere Fähigkeit angesprochen etwas in etwas zu sehen. “[...] *neues Sehen auf der Seite des Subjekts als auch ein anderes Erscheinen des Objekts.*“¹⁶ Die Objektimmanenz im Gestaltungsmedium ist für den kunsttherapeutischen Prozess zentral und verdeutlicht die Notwendigkeit einer Übersetzungsleistung, die sich bereits im Gestalten, in der Betrachtung und Besprechung sowie in der Wirkung des Gestalteten zeigt. Die Übersetzungsleistung meint hier nicht die Bewegung von A nach B oder das was wir als wortwörtliche Übersetzung kennen. Vielmehr ist es die Suche nach Ausdrücken in einer Sprache, die zu sprechen sich im Gestaltungsprozess gerade erst erfindet. Auch der wesentliche Inhalt des Sprechens wird häufig erst während der Gestaltung klar und sucht nach seiner *Formulierung*. Dies schließt Momente der *Dezentrierung* ein und ermöglicht uns, über den Umweg und das noch Unerschlossene, neue Perspektiven und Erkenntnisgewinne in

¹⁶ Ebd. S.1251, Z.38-40

Gestaltungsprozessen zu erlangen. Mittels ihrer *Formulierung* können dann unbewusste, abgewehrte und unerwartete Aspekte der Patient:innen vergegenständlicht und damit lebendig werden.

5. Das Rührungphänomen auf der Körperebene Auf körperlicher Ebene sind die Erhöhung des Sympathikotonus, der Atem- und Herzfrequenz, der elektrodermalen Aktivität, also der Hautleitfähigkeit und Schweißsekretion, bei Berührt-Sein nachweisbar. In der Studie *Ergriffen-Sein* von Bartsch, Viehoff und Mangold wird deutlich, was ich als *Dualitätsphänomen* beschreiben würde: Die gleichzeitige Aktivierung des Sympathikus und des Parasympathikus, sowie ein aktiviertes Belohnungssystem ermöglichen die Steigerung der Erregung und der Motivation, was die Gedächtnisbildung unterstützt und Ereignisse verstärkt ins Langzeitgedächtnis ablegt. Dadurch kann die Nachhaltigkeit der therapeutischen Erfahrung gestärkt werden. Forschungen über Phänomene von *Chills* während der Rezeption von Musik¹⁷, sowie die Studien zur Meta-Emotion konnten Negativ- und Positivaffekte gleichzeitig im Gehirn messen. Dabei intensiviert der negative Affektanteil den positiven Erlebnisanteil. Dies ist zum Beispiel auch bei der Lust an negativen Gefühlen und höheren Anstrengungsbereitschaft innerhalb der Kunstrezeption bekannt. Im Berührt-Sein können abstrakte Konzepte wie zum Beispiel das Vertrauen körperlich über Spiegelneuronen aber auch über die Sympathikus- und Parasympathikus-Aktivität nachempfunden werden und werden damit auch auf körperlich-sinnlicher Ebene vermittelbar, das aus einer psychosomatischen Perspektive unverzichtbar für die Therapie und Genese ist.

Therapieziele meiner Recherchen Vier Wirkfaktoren von Lebendigkeit:

1. Anreicherung intensiver Erfahrungen, 2. neue Perspektive durch Übertrag im Begegnungsmoment, 3. Vertrauensbildung- und Übung. 4. Freude, Trauer, Mischgefühle können erlebt und die Schwingungsfähigkeit gefördert werden.

¹⁷ Altenmüller/Bernatzky, Studie Musik als Auslöser starker Emotionen, 2015, S.230,232

Diskussion Welche Bedingungen für das therapeutische Setting ergeben sich? Kernthese: Wenn Rührung entsteht, dann war die Therapie beziehungsweise die Intervention erfolgreich. Daraus ergeben sich zwei Kernfragen: Wie begünstige ich als Therapeutin die Rührung innerhalb der Therapie und welche Charakteristika müssen die Interventionen haben, um die Therapieziele zu erreichen? Aus meiner Recherche ergeben sich drei zentrale Aspekte, die in der Kunsttherapie realisiert werden sollten: 1. sichere Beziehung und vertraute Atmosphäre. 2. Therapie soll Jetztwahrnehmung bei TherapeutIn und soweit möglich für PatientIn fördern. 3. Eine therapeutisch definierte Reizfülle sollte auf die Patient:innen zugeschnitten sein.

Kritische Fragen In wie weit ragen die Ergebnisse und Fragestellungen dieser Arbeit über die bisherigen Erkenntnisse zur therapeutischen Beziehung, Empathie, Übertragung und Gegenübertragung hinaus? Für wen und wann ist Rührung indiziert? Wie viel Rührung ist in der Therapie indiziert? Welche Gefühle sollten in die Rührung eingeschlossen sein? Welche Gefühle sollten verstärkt und welche therapeutisch reguliert werden? Wie sieht eine Intervention aus, die Rührung befördert?

Fazit Der Aspekt der Rührung ist als Erweiterung für die Kunsttherapie zu verstehen und weist über die bisherigen Erkenntnisse zur Empathie und Übertragungsphänomenen der therapeutischen Beziehung hinaus. Folgende Punkte sind dabei hervorzuheben: **1. Autonomiestärkung:** Das Berührt-Sein, Ergriffen-Sein und Staunen als Förderung der *Selbsterfahrung*, die ein Stück aus der therapeutischen Beziehung hinausführt. **2. Umwertung von Erfahrungen und Gefühlen:** Rührung als positive Qualität von Trauer, als *Meta-Emotion* kann dazu genutzt werden, sich ein Stück über der Trauer, über dem alleinigen existenziellen Gefühl zu bewegen. Und damit können die Gefühle nochmal anders wahrgenommen werden und das eigentlich negative Gefühl wird in der spezifischen Erfahrung der Rührung positiv gewertet. **3. Kohärenzerleben:** Die

emotionale Betroffenheit in der Rührung und die gleichzeitige Distanzierungsfähigkeit in der Meta-Emotion ermöglichen Erkenntnis und die Erfahrung von rationaler Plausibilität. **4. Nachdenklichkeit:** Im Rührungsmoment liegt die Möglichkeit, mittels der Meta-Emotion sowie der Ausschüttung von Dopamin und Endorphin, bei der gleichzeitigen Aktivierung von Sympathikus und Parasympathikus, zu Nachdenklichkeit anzustoßen. Diese kann sich über mehrer Tage hinweg ziehen, wie die Studie von Bartsch, Viehoff und Mangold zeigt. **5. Arbeitstiefe:** Durch die Nachhaltigkeit der Erfahrung innerhalb der Begegnung sowie der neuro-physiologischen Erfahrung von Rührung, lässt sich der therapeutische Prozess vertiefen. **6. Stärkung der therapeutischen Beziehung:** Die Nachhaltigkeit der Erinnerung kann gerade für Menschen mit Schwierigkeiten im Kontakt und Bindung von Vorteil sein. Der Nachklang kann helfen die therapeutische Beziehung und die Erinnerung der Patient:innen daran zu verlängern und dabei unterstützen die Beziehung aufrechtzuerhalten.

Ausblick Denkbar für die Interventionsentwicklung wären die Zusendung von Film- und Bildmaterial zu Klient*innen, Arbeiten in der Natur, oder die Erstellung einer eigenen rührenden Szene in der Kunsttherapie. Um das Phänomen von seiner praktischen Seite zu untersuchen, bieten sich dabei Klient*innen-Interviews an. Darüber hinaus wäre es spannend die Rührungsmomente noch genauer als Mobilisator von Veränderung und als Resilienzfaktor zu untersuchen. Außerdem wäre ein Blick auf das Zusammenwirken von Rührung und dem Unbewussten interessant, da sich die Rührung, ähnlich dem frei assoziierten Denken, spontan und aus implizitem Wissen heraus einzustellen scheint. Und es wäre wichtig zu erfahren, für welche Klient*innen Rührung indiziert oder auch nicht indiziert ist. Beziehungsweise, welche Rührungsemotionen verstärkt und welche therapeutisch reguliert werden sollten. Ebenfalls würde ich gerne den Auslösefaktoren von Rührung in der Kunsttherapie - spezifischen Interaktionen, Bildgegenständen und Materialien - nachforschen.

AUTO-ETHNOGRAFIE

LEBENDIGKEIT Interview mit mir selbst:

- 1) Was verstehst du unter Lebendigkeit?
- 1.2) Wodurch wird Lebendigkeit hervorgerufen?
- 2) Wie fühlt sich Lebendigkeit an oder wo fühlst du sie möglicherweise im Körper?
- 3) Was tust du, wenn du dich lebendig fühlen willst?
- 4) Sammlung Rührung – Selbsterforschung – Dokumentation
- 5) Warum ist Lebendigkeit wichtig für die Therapie?
Welche Aspekte der Lebendigkeit sind im kunsttherapeutischen Kontext fruchtbar?

1) *Was verstehst du unter Lebendigkeit?*

Ich fühle mich lebendig, wenn ich etwas, das ich schön finde genau wahrnehmen und sinnlich aufnehmen kann. Die Wahrnehmung von Schönheit erzeugt Rührung in mir. In einem solchen Moment von Erhabenheit erlebe ich, dass es etwas Größeres gibt, dass es außerhalb von mir mehr gibt, als es mein Ist-Zustand gerade zeigt. Die auf der Welt existierende Vielfalt wird mir durch meine Wahrnehmungen und die dabei entstehende Rührung immer wieder verdeutlicht. So kann ich mich von mir selbst ablenken, ohne mich dabei leer zu fühlen. Im Gegenteil werde ich berührt durch den Kontakt mit dem Äußeren und dem Lebendigen. Je nachdem wie stark meine Hingabe ist, kann ich von meiner Wahrnehmung völlig erfüllt werden. In der Rührung über die Schönheit kann ich außerdem ein erhellendes Gefühl erleben. Erhellen nicht im Sinne von einem objektiven Verstehensprozess, sondern als Empfindung von Einverständnis mit dem Ding an sich. Diese Erfahrung des Erhell-Werdens kommt der der *Kohärenz* nahe. Es stellt sich ein Sinn her, eine Passung, eine

positive Resonanz zwischen mir und dem Gegenüber. Hier wird der kommunikative Aspekt besonders deutlich. Es ist der Austausch von Signalen zwischen mir als reizverarbeitende, kognitiv arbeitende sowie fühlende Person und einem Gegenüber, verkürzt gesagt einem Bild von etwas. Stichwort: Hingabe / Rührung

Das Lebendige, das aus der Wahrnehmung entsteht, zeichnet sich nicht nur als innere Bewegung aus, sondern ist in Abgrenzung zu meinem Selbst etwas, das ich nicht alleine erschaffen kann. Es ist nichts, das ich per se an mir habe oder besitze, sondern es stellt sich im Kontakt her. Konzentriere ich meine Sinne auf etwas, das mir gefällt und mich innerlich in Bewegung bringt, werde ich positiv angeregt. Mein Gemütszustand wird erhellt und belebt bis hin zu Euphorie und Glücksgefühlen. So kann meine Stimmung ins ganze Gegenteil überschlagen, wenn ich Dinge sehe, rieche oder ertaste, die mir missfallen, mich abstoßen oder Unbehagen in mir auslösen. Manche Materialien, Farben oder Lichtfrequenzen sind so unangenehm, dass sie meine Stimmung trüben und weitere negative Erinnerungen wach rufen, welche die Erschaffung positiver, konstruktiver Gedanken verhindern können. Stichworte: Trauma / Gedächtnis / Raumpsychologie / Überschreiben von Erfahrung / Stimmung

Die Dinge mit denen ich in Kontakt komme oder die ich bewusst aufsuche, sind bereits durch ihre physischen Eigenschaften mit Bedeutung belegt, werden aber phänomenologisch permanent weiter belegt und überschrieben. Zum Beispiel könnte ein und die selbe Buntglasblumenvase meiner Großmutter in meinem Privatraum oder in einer fremden Einrichtung auffällig, deplatziert, kitschig oder vielleicht sogar hässlich wirken. Betrachte ich aber ihre Ornamente einzeln und finde eine Natürlichkeit, eine Echtheit in der Darstellung der eingearbeiteten Motive oder ich erfahre einige Details über die Herkunft der Vase, ihre Geschichte, die Gefühle und Erinnerungen meiner Großmutter zu diesem Gegenstand, dann erscheint möglicherweise etwas Wesentliches, durch

dessen Ergänzung ich die Vase nicht mehr nur in ihrer Form sehen kann, sondern ihr Anblick mich nun in Rührung versetzt. Je mehr ich mit dem, was ich wahrnehme in Verbindung bringen kann, umso berührbarer bin ich. Voraussetzung und Verstärkung für Lebendigkeitserfahrung sind also der Kontakt und die Verbundenheit mit dem Wahrgenommenen. Ich muss nicht zwingend etwas über eine Sache wissen, doch kann auch das Wissen zu einer Verlebendigung meiner Erfahrung beitragen. Stichworte: Verbindung / fiktionale Welt / Kontakt

In der Natur scheint mir die Lebendigkeitserfahrung daher am leichtesten zugänglich, da sie, verglichen mit anderen sozialen Kontakten, ein sehr dankbares, wenig anspruchsvolles, nahezu bedingungsloses Gegenüber ist. Im Kontakt mit der Natur kann ich mich selbst entäußern - Ich kann mich ein Stück weit selbst vergessen oder mich selbst und meine Stimmung, wie mit einem Blick der Romantik, auf die Natur projizieren - und in der Erfahrung der Fülle oder Vielfalt der Natur eine Entsprechung, ein Gegenüber, einen Austausch finden, in dem ich aus mir heraus treten kann, etwas loslassen, hergeben oder austauschen kann.

Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken sind aktive Beschäftigungen. Je intensiver und bewusster ich mich sinnlich auf etwas einlasse und mich damit beschäftige, umso emotionaler oder bewegender wird die Beschäftigung. Die Lebendigkeitserfahrung ist eine aktive Beschäftigung, die eine sehr meditative oder leise Bewegung sein kann, aber eben bewusst verarbeitet werden muss, um als lebendig erfahren zu werden. (hier habe ich zweifel, ob man immer die Wahl haben muss oder ob Lebendigkeit mich nicht auch gewissermaßen, wie im Zufall, überfallen/überraschen kann)

1.2) Wodurch wird Lebendigkeit hervorgerufen?

Auf der kognitiven Ebene

Verschiedenes gleichzeitig zu erfahren und wahrzunehmen, eine „Zusammenchau“ von Dingen oder Ereignissen kann Gefühle der Verbundenheit und Einheit hervorrufen. Eins allein ist nicht so spannend wie Mehrere oder Unterschiedliche zusammen. Kinder greifen ganz natürlich zu unterschiedlichen Gegenständen, setzen sie in Beziehung und spielen die Welt nach wie sie diese kennen oder sich vorstellen möchten. Ein Stück weit belebe ich mich also selbst, oder werde selbst lebendig an der Verlebendigung der Dingen, die mich umgeben. (Das wäre ein Plädoyer für die Kunst) – Die Dinge sollten geistig belebt worden sein, „also produziert“ durch eine geistige Bewegung oder manuell zu einer bestimmten Form gebracht werden, die ihrerseits bewegt oder rührt.

Auf der physikalischen Ebene

Starke Reize wie kalte Luft oder kaltes Wasser regen die Abwehrkräfte und die Vitalität an. Der Kreislauf wird angeregt, ich fühle mich wach und aktiv. Diese Empfindungen liegen auf der Körperebene und werden ebenfalls durch physische Reize ausgelöst.

2) Wie fühlt sich Lebendigkeit an oder wo fühlst du sie im Körper?

Ich erkenne den Beginn der Lebendigkeitserfahrung daran, dass sich meine Stirn entspannt, die Einatmung geht plötzlich tiefer, meine Gesichtsmuskeln entspannen sich, die Augenbrauen fließen etwas nach außen und oben oder ein kleines Lächeln stellt sich ein. Ich verspüre eine Anziehung und fokussiere ein bestimmtes Objekt, eine Bewegung, ein bestimmtes Geräusch, einen Rhythmus, eine Linienführung, einen Geruch, eine Oberfläche oder mehrere dieser Komponenten zusammen. Ich verfolge dann eine Weile den Gegenstand

meines Interesses, begeben mich in Resonanz mit ihm. Mein Brustkorb weitet sich, vielleicht stellt sich auch ein Gefühl von Erleichterung ein. *Ich fühle mich eher verbunden als differierend mit meinem Sein oder meinen Wünschen.* Dieses Verbunden-Sein erfahre ich als äußerst heilsam. Es handelt sich für mich um erfüllende Zustände, die passieren dürfen. Es gibt nichts auszuhalten. So kann der Moment der Lebendigkeit Freiheit beziehungsweise einen Moment der Abwesenheit von Leid bedeuten. Mein Körper richtet sich reflexartig auf beziehungsweise zu etwas hin und ich erlebe mich als kräftig oder vital.

3) Was tust du, wenn du dich lebendig fühlen willst?

Ich schaue mir die Dinge genau an. Ich suche mir visuelle Reize, die mich neugierig machen, die mich zum Beispiel durch einen Rhythmus stimulieren oder die ich als schön empfinde. Ich erweitere meine Offenheit zu meinem Gegenüber. Das kann ein Objekt, ein Mensch, ein Gebäude, ein Kunstwerk sein. Der einfachste und beständigste Zugang zur Lebendigkeit ist für mich die Natur. Sie hat für mich eine unersetzliche Verlässlichkeit. Ich gehe gern spazieren, wandern und erschöpfe meinen Körper auch gerne dabei in der Natur.

Wenn ich bei dringender Not wirklich helfen konnte, habe ich mich auch lebendig gefühlt. Das Gefühl sinnvoll und für mich und mein Umfeld hilfreich und angemessen gehandelt zu haben, erzeugte manchmal einen Zustand kurzer Erfüllung, der ebenfalls die Empfindungen von Vitalität mit sich brachte und mich lebendig fühlen ließ. Oder wenn ich stolz auf mich war empfand ich diese vitale Stärke und Lebendigkeit auch.

4) Sammlung Rührung – Selbsterforschung – Dokumentation

Zur Filmperzeption, *Women Without Men, Shirin Neshat*: Mein Körper fühlt sich ganz fest und kompakt an, wie aus einem Stück gegossen. Wach, als wäre das Brustbein an einem Faden leicht nach oben gezogen. Es ist wie ein Filter über

den Ohren oder als ob der Raum akustische Signale schluckte, sie krümmte oder über wattierte Bahnen leitete. Alles wird stiller, klarer, das Hintergrundrauschen verschwindet, die Zeit steht still. Und gleichzeitig schlägt das Herz schneller, ich fühle mich gebannt und, ob der Fülle, ruhig und leer. (Adrenalin?!)

-O-Ton des Films: „*Was ist das in den Menschen, dass der Hunger alles frisst. Das Licht, die Luft und die Stille*“

Lebendigkeit und Erinnerung

Lebendigkeitsmomente sind die Momente, die ich nicht so leicht vergesse. Sie prägen sich „leibhaftig“ ein. Sie hinterlassen ein lebendiges Bild, das eine Reihe von weiteren Bildern mit sich bringt. Sich lebendig eingeprägte Erinnerungen lassen sich leichter wachrufen. Ich empfinde sie als tiefer abgelegte Erfahrungen als es bei weniger intensiv erfahrenen Momenten der Fall ist. Es fällt mir leichter mich von diesen Erfahrungen ausgehend an weitere mit dem Ereignis verknüpfte Momente zu erinnern oder mich an andere ähnlich intensive Momente aus anderen Kontexten zu erinnern und diese ebenfalls sehr bildlich wieder zu erleben. Möglicherweise ist dadurch das Potenzial die *Reaktualisierung* eines sehr bedeutsamen Gefühls oder Erlebnisses zu erfahren, erhöht. Je lebendiger und intensiver ich meine Erinnerung erfahre umso intensiver war die in der Vergangenheit liegende Situation selbst und ebenso intensiv könnte sich eine Reaktualisierung gestalten.

5) Warum ist Lebendigkeit wichtig für die Therapie? Welche Aspekte der Lebendigkeit sind im therapeutischen Kontext fruchtbar?

In der Lebendigkeitserfahrung werden mehrere Teilaspekte nacheinander oder gleichzeitig angesprochen und erlebt. Im folgenden möchte ich den Einfluss dieser einzelnen Aspekte auf die Therapie erläutern. Hierbei handelt es sich um

Annahmen über die Wirkung von Lebendigkeit, nicht um validierte Aussagen. Sie ist eine aktuelle Zwischenbilanz aus meiner Literaturrecherche und der persönlichen phänomenologischen Dokumentation von Lebendigkeitserfahrungen, die ich empirisch festhalte:

1. Die Rührung und innere Bewegtheit ermöglicht eine *Anreicherung intensiver Erfahrungen*.
2. Die intensive Erfahrung kann eine *neue Perspektive* ermöglichen und von den *gewohnten belastenden Gefühlen* abweichen und diesen *etwas gegenüberstellen*.
3. Die Rührung kann *Freude oder Trauer bzw. Mischgefühle* hervorrufen, die einen therapeutischen Zugang ermöglichen.
4. Gerade für PatientInnen, die Schwierigkeiten mit ihrer *Schwingungsfähigkeit* haben, könnte das Angebot von Lebendigkeitserfahrungen eine gute Übung sein, um ein bisschen *aus der Zurückgezogenheit herauszukommen*. Es kann aber auch Frustrationen vertiefen, wenn die Schwingungs- oder Resonanzfähigkeit als sehr eingeschränkt erlebt wird. Mit dieser *Frustration* könnte dann therapeutisch *weitergearbeitet* werden.
5. Für PatientInnen, die ihre *Impulse stark kontrollieren oder unterdrücken*, könnte die innere *Bewegtheit*, die durch Lebendigkeitserfahrung angeregt wird, *stimulierend* sein. Es könnte helfen die eigenen *Reaktionen mutiger* zu erleben und zu üben diese deutlicher zu *zeigen*. Wird die Lebendigkeit positiv erfahren, könnten sich die PatientInnen vitaler und kräftiger erleben und dadurch die nötige *Energie erlangen um mehr Mut aufzubringen, um neue Erfahrungen zuzulassen*.

6. Ein *Kontakt zu schwierigen sowie positiven Gefühlen* könnte angestoßen werden.

7. Sich lebendig zeigen zu können, erfordert ein Maß an Vertrauen, da Lebendigkeit nicht ohne ein gewisses Maß an Hingabe ausgelebt werden kann. Es könnte also zur *Vertrauensübung und Vertrauensbildung* beitragen.

8. In der Gruppe oder allein lebendig-sein-zu-dürfen *kann eine Selbst-stärkende Wirkung* haben. In der Lebendigkeit wird das *Genießen und Loslassen* geübt. In diesem Zusammenhang kann eine *Voraussetzung für die Erfahrung von Selbstliebe und geliebt-sein* entstehen.

9. Als lebendig erfahrene Momente prägen sich stärker ein und könnten daher leichter von Patienten erinnert werden. PatientInnen könnten dadurch in der Therapie unterstützt werden für sich individuell sinnvolle oder *Halt und Orientierung gebende Erinnerungen in sich abzulegen*. Förderung der *Salutogenese*.

Literaturverzeichnis:

1. Ilse Modelmog: Versuchungen - Geschlechtszirkel und Gegenkultur, Westdt. Verlag, Opladen, 1994
2. Weber, Andreas, Lebendigkeit – Eine erotische Ökologie, Kösel-Verlag, München, 2014
3. Max Planck Studie: being moved 2015, [doi:10.1371/journal.pone.0128451](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128451)
4. M.LÜTHY, Zur ästhetischen Lebendigkeit moderner Kunst-Dinge, erschienen in: The challenge of the object: 33rd congress of the International Committee of the History of Art/Die Herausforderung des Objekts: hrsg. von Georg Ulrich Großmann und Petra Krutisch, Nürnberg, 2013
5. Hilarion Petzold: Integrative Therapie Band1: Klinische Philosophie, Junfermann, Paderborn, 1996
6. Stern, Daniel N. Der Gegenwartsmoment – Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag, Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt a.M., 2007
7. Studie Bartsch, Anne. Emotionen, Ergriffen-Sein und Erkenntnis, *Television*, 24/2011/01
8. Studie Bartsch/Viehoff/Mangold 2010