

Gudrun Jürß

ICH und ICH mit Kunst im Dialog

Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung
in der Kunsttherapie

unisono institut verlag
ulm · berlin

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-948872-20-5

eBook: ISBN 978-3-948872-15-1

Satz / Layout: Hannelore Zimmermann

Herstellung: Digitaldruck leibi.de

Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag

Gudrun Jürß und Peter Schust GbR

Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ICH und ICH mit Kunst im Dialog

**Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung
in der Kunsttherapie**



Inhalt

8	Vorwort	66	Venus
14	Der künstlerische Prozess	68	Licht
18	Zeitdokument	70	Ursprung
20	Einblick	72	Vision
22	Raum-Zeit-Kontemplation	74	Strom
24	System 1	76	Zwischenraum
26	System 2	78	Aspekt
28	System 3	80	Ethos
30	Klang	82	Intuition
32	Nuance	84	Animus
34	Band	86	Anima
36	Leuchtende Finsternis	88	Kontinuität
38	Tagesstimmung	90	Schwerkraft
40	Farn	92	Erneuerung
42	Frühling	94	Einklang
44	Sommer	96	Verbindung
46	Herbst	98	Spur
48	Winter	100	Landschaft
50	Netzwerk	102	Integration
52	Pfad	104	Neuron
54	Schattenpaar	106	Belladonna
56	Schleier	108	ROT
58	Streben	110	Gold
60	Lyst	112	Danke
62	Aphro	113	Quellen
64	Dite	114	Die Autorin

Vorwort

Jeder Mensch ist (s)ein Künstler

Die Kunst das eigene Leben zu gestalten,
die Kunst des Lernens,
die Kunst zur Entwicklung,
die Kunst, Neuland zu betreten,
die Kunst des Aufnehmens und des Abgebens,
die Kunst zu verbinden,
das Innere mit dem Äußeren und das Obere mit dem Unteren. Dabei wird der Mensch geführt von seinen Gedanken, Gefühlen, seinem Willen. Im fortwährenden Dialog mit Idee, Physis und Interesse wird er erfahrbar durch Zeit, Kraft und Raum – Mensch, Natur, Technik – Schweigen, Ruhe, Stille. Im Dreiklang, in dem wir selbst Klang bilden und Austausch bieten mit der „Welt“.

Alles was ist, ist Klang zwischen Idee und Stoff.

In der künstlerischen Arbeit sehe ich die Chance, sich immer wieder zu begegnen, Raum zu öffnen für die eigene Entwicklung. In Resonanz zu gehen mit sich selbst. Sich selbst und dadurch die Menschen wahrzunehmen in ihrer Einzigartigkeit.

Durch Kunst werden „innere Bilder“ Gestalt. Jedes Objekt ist der individuelle Ausdruck eines Menschen in seiner Vollkommenheit und seiner Individualität, seinem Befinden.

Durch Kunstmalerei ist es möglich, Ressourcen zu aktivieren, Menschen in ihren Entwicklungs- und Bewusstseinsprozessen anzustoßen, zu begleiten - Beziehung herzustellen, damit ein Dialog stattfinden kann mit sich und der Welt.

Im Streben nach Anerkennung, Freiheit und Selbständigkeit trägt Wachheit, Bewusstheit und Wahrhaftigkeit, Denken, Fühlen und Handeln im Dreiklang dieses Entwicklungsziel.

ZEITDOKUMENT

Der Mensch ist in seiner Würde unantastbar!
Es ist nur schön, was wahr ist!
Jeder Eindruck kann nur wahrgenommen werden,
wenn das Gegenteil bekannt ist!
Jede Emotion wird genährt vom Gegenteil!
Jeder lebt in seiner eigenen Welt!
Jeder ist EIGEN!
Das erste Kunstwerk bin ich mir selbst!

Gibt es einen Beweis?

Was ist wirklich sichtbar?
Was ist wirklich wichtig?

Der Mensch hinterlässt eine Spur,
einen Eindruck auf seinem Weg
Er wird sichtbar für die Welt
Er ist eigen in seiner Welt
Er ist lebendig in seiner Kreativität

Mut sich selbst genug zu sein ist der Beweis
Sich selbst treu zu sein ist wirklich sichtbar
Sich selbst zu lieben ist wirklich wichtig

Ich bin Spur auf meinem Weg!



Collage auf Pappe / Marmormehl auf Makulatur
130 x 150 cm

EINBLICK

Ein Blick ist stumm
Ein Blick elektrisiert
Ein Blick ist verboten
Ein Blick bringt Einsicht

Was bleibt meinem Auge verborgen?

Was will ich erfassen?
Ist Innen gleich Außen?

In meinen Gedanken, in mich gekehrt, stumm,
im inneren Dialog, in meiner Welt
Mal Trauer oder Leid, mal Freude oder Frust, mal Zorn,
mal Liebe und doch sichtbar als Fassade.

Ein kurzes Erwachen im Blickaustausch, ein kurzes Erkennen
im Gegenüber, Verbundenheit im Einblick meiner Gefühlswelt.
Für einen Moment treten wir in Verbindung
- geht die Schwingung von Dir zu mir und von mir zu Dir.

Ich halte Deinem Blick stand



Mischtechnik / Gouache, Kohle, Sand, Gold
50 x 80 cm

RAUM - ZEIT - KONTEMPLATION

Raum wächst aus dem inneren Raum
Zeit wird geboren aus der inneren Zeit
Stille ist Stille in Dir

Lausche auf den Klang in Dir!
Ernähre die Kräfte aus Dir!

Bewahre Deinen inneren Tempel!

Jeder Mensch hat einen unzerstörbaren Kern,
sein inneres Heiligtum, seinen Tempel
Bewahrt nur durch den Menschen selbst
Durch das, was er erworben hat
Durch das, was er gegeben hat
Durch das, was er geschaffen hat
- aus eigener Kraft
Durch seine eigene Wahl
In seinem eigenem Namen

Ich bewahre meinen unzerstörbaren Kern



Verreibung / Bienenwachs, Tonerde
30 x 30 cm

Die Autorin



Gudrun Jürß ist freischaffende Künstlerin. Sie arbeitet als systemische Therapeutin und Kunsttherapeutin und leitet ein Institut für Kompetenzentwicklung. Ihre langjährige Erfahrung als Geschäftsführerin, Coach, Führungskräfte- und Kommunikationstrainerin führte sie im nebenberuflichen Studium zur therapeutischen Arbeit.

Situationen sichtbar zu machen und dabei Veränderungsprozesse anzustoßen, Gegensätze zu entwirren und zu verbinden, sind die Basis ihrer Arbeit.

Chancen, die Konflikte und Probleme bieten, zu verstehen und zu ergreifen, sind dabei im Fokus.

www.kunstweg-ulm.com

Die Idee dieser
Veröffentlichung
ist es, den Leser
neugierig zu machen
und anzuregen, sich
selbst zu entdecken.
Dies erfordert
die ehrliche
Kommunikation mit
sich selbst.
Den eigenen
Wesenskern
erkennen zu wollen,
zu sich zu stehen
und den eigenen
Weg zu gehen in
einer Welt von
gesellschaftlichen,
wirtschaftlichen und
eigenen Zwängen
und Prägung,
ist eine Kunst.
In der künstlerischen
Darstellung erscheint
das innere Bild
im Außen, macht
Unsichtbares
sichtbar, lässt sich
weder manipulieren
noch kontrollieren.



ISBN 978-3-948872-15-1