

*Abschlussarbeiten*  
**Reihe Kunsttherapie**

*Sabine Urban*

**Leben Staunen – Kraft der Kunst  
auf dem Weg zur Selbstfindung**

**unisono institut verlag  
ulm · berlin**

## Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin  
1. Auflage Oktober 2022  
ISBN eBook 978-3-948872-40-3

Satz / Layout: Peter Schust  
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag  
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR  
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · [www.unisono-institut.com/verlag](http://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.

# Sabine Urban



Mein Name ist Sabine Urban, ich bin 1960 geboren und absolvierte Ausbildungen zur Kunsttherapeutin (SHB) an der Steinbeis-Hochschule Berlin, zu Anti-Diät bei Essstörungen am Frankfurter Zentrum für Essstörungen und zu Anthroposophisch orientierter Ernährungs- und Diätberatung am Int. Freies Seminar Bad Liebenzell. Seit 23 Jahren führe ich Beratungen, Therapiebegleitung und Kurse für Ernährung, Diätetik und Essstörungen durch.

Meine Anliegen sind innere Bilder über den künstlerischen Prozess erkennen, annehmen und Lebenssituationen und Veränderungen selbst bestimmt ergreifen und gestalten. Bisher Einzel-Begleitung in der Kunsttherapie seit November 2021 auch Gruppen-Malkurse.

Über romanhafte Erzählungen versuche ich, innere Eindrücke mit gemalten Bildern zu verknüpfen. Hierbei wird die Kraft der Kunst geschildert, die den Menschen auf den Weg zu sich selbst führt. Mit Rahmenbau, Grundierungen, einer Vielzahl von Farben und ergänzenden Materialien kommt es zur Selbstbegegnung, begleitet von einer tiefen Wahrheit. In ernsten Lebenssituationen verknüpfen wir uns, oft unbewusst, mit der Natur. Das Naturerleben ist hilfreich in der künstlerischen Darstellung. Im persönlichen Gedankenaustausch mit dem entstehenden Bild werden Bedürfnisse und Ideen neu erkannt. Mit Freude wird über die Stimmigkeit im Bild die eigene Stimme erhört. Entkrampfung, Erholung und ein Wiederaufbau und Erlangen von Lebenskraft wird spürbar. Mit Mut und Staunen kann der unverwechselbare Lebensfaden aufgenommen werden. Leben bedeutet selbstbestimmt auch Entscheidungen zu treffen und an das eigene „Wunder“ zu glauben.

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Kunsttherapeut/in im ATELIER KUNST UND KOMMUNIKATION KUNSTTHERAPIE ULM (vgl. letzte Seiten) angefertigt.

***LEBEN***

***STAUNEN***

**Sabine Urban**

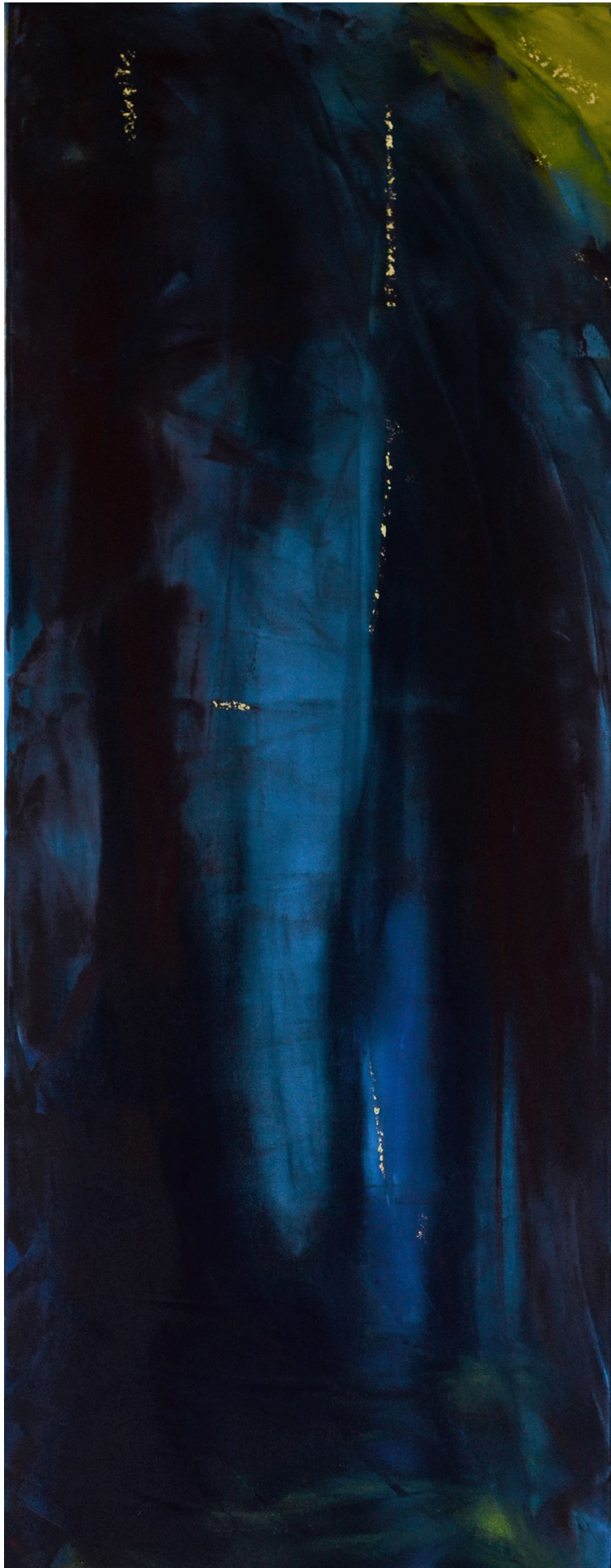
**Transferarbeit Kunsttherapie**

**Steinbeis-Akademie an der Steinbeis-Hochschule Berlin**

**Weiterbildung Kunst und Kommunikation Ulm**

## **Inhaltsverzeichnis**

<i>quo vadis? – Wohin gehst du?</i> .....	3
<i>Grün, grün, grün sind alle meine Kleider – ein Volkslied</i> .....	7
<i>1. Italien, Rimini, 1964</i> .....	8
<i>1.1 Das Blau:</i> .....	8
<i>1.2 Die „Ka-Statue des Königs Hor“, 13. Dynastie*(3)</i> .....	11
<i>2. Georgenstraße, 1965</i> .....	12
<i>2.1 Das Rot</i> .....	13
<i>2.2 Der Dom</i> .....	15
<i>3. Natur, Bienen, 1960-1969</i> .....	16
<i>3.1 Das Gelb</i> .....	16
<i>3.2 Widder – der Kopf</i> .....	19
<i>4. Hermanstraße, 1970</i> .....	20
<i>4.1 Die Daseins-Angst</i> .....	20
<i>4.2 Der Doppelgänger*(6)</i> .....	24
<i>5. Kindergarten St. Georg, 1963-1967</i> .....	26
<i>5.1 Kupfer und Eisen</i> .....	27
<i>5.2 Cu und Fe</i> .....	29
<i>6. Italienischer Sommer, 1964</i> .....	30
<i>6.1 Du-Angst - Kohle und Ingres-Echt-Bütten</i> .....	31
<i>6.2 Tragen und Lasten</i> .....	33
<i>7. Mittelstraße, 1967, Frohsinnstraße, 1969-1972</i> .....	34
<i>7.1 Das Violett</i> .....	35
<i>7.2 Fundament</i> .....	39
<i>Einleitung – Ausleitung</i> .....	41
<i>presente – Geschenk</i> .....	42
<i>„Spieglein, Spieglein an der Wand“ – Schneewittchen</i> .....	45
<i>gahailnan, got. – erlösen, erretten</i> .....	48
<i>finalmente – schließlich</i> .....	50
<i>Das Rätsel</i> .....	53
<i>Fußnoten</i> .....	54
<i>Dank</i> .....	56



## ***Grün, grün, grün sind alle meine Kleider – ein Volkslied***

Mit dem bildhaften Einstieg über die Farben Blau, Rot, Gelb konnte ich fühlen, dass ich mich hierbei auf eine Reise begeben habe. Ich durchlebte die Begriffe aus dem Unterricht „man begegnet sich zwei Mal“, in dem ich den ersten Schritt bereits gegangen bin und mich im zweiten Schritt, dort wo ich mich erwarten werde und kann, niemals mehr zurück gehen oder zurück weichen werde in alte Prägungen.

Die Möglichkeiten Ängste, in ihren vielfältigen Formen, zu wandeln, als Chance, langsam, in meinem eigenem Tempo und mit meinen Möglichkeiten wurden erkennbar. Nach einer Wandlung stehe ich im Neuen. Auch das Scheitern, das im Wortsinn eine Entscheidung braucht, gehört dazu. Im Scheitern gibt es Anmut dahingehend, dass immer wieder neu angesetzt und begonnen werden kann. Hierbei zählt nicht die Quantität des Erreichten, sondern die Qualität des Bemühens.

Ich habe gelesen, dass die Alten Ägypter (2700 - 2200 v. Chr.)\*(3) eine Furcht vor fremden Völkern und Gewohnheiten hatten. Somit waren sie nicht reisefreudig. Wenn jedoch die Situation unumgänglich war andere Völker aufzusuchen, empfanden sie den Verlust ihres Herzens. Ihr Herz ist heimlich fortgegangen. Folglich blieben sie einfach sitzen und warteten bis ihr Herz wieder in sie zurück kehrte.

Auf meiner Farben Reise empfing ich in meinem Herzen Hoffnung und Glück und ließ hinter mir ein gefühlt lebenslanges Warten. Im Unterricht waren dies die Themen den eigenen Acker bearbeiten, Furchen ziehen, neue Saat säen, ein Reisender zu sich selbst werden und sein.

## **1. Italien, Rimini, 1964**

Ich stehe im dunkelblauen Meer, die Wellen glitzern silbern, das Blau des Himmels ist an diesem Vormittag hell, die vielen, vielen kleinen Wellen schwimmen in einer Unendlichkeit bis zum Horizont. Meine Füße versinken im nassen warmen Sand, ich suche andere Stellen um sie erneut versinken zu lassen. Es wird schwer die Füße aus diesem Sumpf herauszuziehen. Mein Körper ist übersät von Mückenstichen. Ich gehe in das tiefe Blau, das Meer bleibt lange flach, der Strand entfernt sich, es geht ins Meer hinein, das Meer nimmt mich auf, ich fühle mich verbunden mit blauem Salzwasser und Sand. Das Salz des Meeres riecht intensiv, niemals vorher habe ich so einen starken Salzgeschmack im Mund, in den Augen, in der Nase.

Später auf dem Segelboot verlieren die Wellen ihr Silber, sie haben jetzt einen braunen Kamm, die Wellen werden immer höher, das Boot bezwingt sie, findet den Weg hindurch. Im Hotel gibt es täglich drei Mahlzeiten, später sehne ich mich nach dieser Regelmäßigkeit, das Mittagessen schmeckt mir richtig gut, immer Spaghetti vorneweg und verschiedene Obstsorten, die in einer großen Wasserschale schwimmen. Nachts stehe ich auf dem Balkon und staune über den dunkelblauen Himmel und seine unzähligen Sterne. Es folgen einige Urlaubsjahre an diesem Ort. Ich fühle Geborgenheit in Italiens Blau.

Manchmal besuchen wir während dieser Zeit unseren Freund Roberto in Rom. Über seinem Haus und über dem Petersplatz ist der Himmel blau. Auf dem großen Platz strecke ich meine mit Taubenfutter gefüllte Hand zitternd zu den vielen Tauben, erschrecke, wenn sie mit ihren spitzen Schnäbeln meine Handinnenfläche berühren. Roberto schenkt mir jedes Mal eine Münze, die ich über meine rechte Schulter in den Trevi Brunnen werfe, „das schenkt dir Glück für dein ganzes Leben“, sagt er. Roberto setzt mich bei jedem Besuch abwechselnd auf die beiden Medici-Löwen und fotografiert mich. Fortan spazieren wir mit ihm von seinem Haus zum Petersplatz, gehen in den Dom, in die Sixtinische Kapelle, in den Garten der Villa. Roberto ist mein bester Freund. Die Sprache lerne ich spielerisch verstehen.

Es duftet nach Himmel, nach Sonne, nach Meer, nach Wärme, nach Italien und nach Blau.

### **1.1 Das Blau:**

Wo finde ich im Grenzenlosen meinen Ort?

Die erste Frage in der dreijährigen Weiterbildung findet sich im Blau. Die Farbe, die der Himmel und das Meer schenken, in der Ewigkeit, im Grenzenlosen, in der Unendlichkeit des Sternenhimmels, im Äußersten wie im Innersten, im Größten wie im Kleinsten.



Im Blau spiegelt sich der „Glanz der Seele“\*(4). Im Blau findet sich das Dasein, findet sich die Existenz. Im Blau trete ich heraus, ich trete hervor und begegne mir selbst zwei Mal, dort wo ich jetzt bin und dort wohin der nächste Schritt mich führt, ein Fuß ist bereits gegangen. Blau macht die eigene Stimme hörbar, die eigene Stimmigkeit erlebbar. Blau bewegt vorwärts und spricht aus es gibt kein Zurück mehr. Auf der Leinwand kommt es zur Selbstbestimmung. Dabei wird Vertrauen zur eigenen Person wieder oder erstmals vorbereitet, als wichtige Voraussetzung für den zu gehenden Weg. Der Weg, der das ganz persönliche Werden vorbereitet. Erlebar wird im Blau die Frage: Wo bist du? Als Geschenk quasi ist eine neue Begrüßung möglich, bei sich selbst ankommen und sich annehmen.

Hilfreich dabei ist der Glaube an das Wunder, an das tagtägliche Staunen Können über sich selbst und Staunen Können über alle anderen Menschen, vergleichbar mit der Natur im bedingungslosen Wunder und Regelmäßigkeiten der Jahreszeiten. Die Zeit hilft in lebendiger Lebenszeit im Blau anzukommen. Lernbar wird das Hören auf die eigene Stimme und erlebbar Zeit im kreativen Prozess.

Zum Blau gehört die erste Geschichte, die des alten weisen Mannes, der barfuß auf dem Dorfplatz seinen Kreis zieht mithilfe seines Charakters (Griffel: Stöckchen) und der Saite (Faden, Neuron). Durch entsprechende Spannung stimmt er sich ein auf sich, seine Gesundheit im Empfinden von „störe meine Kreise nicht“, „übertrete meine Grenzen nicht“. Er geht vor allem die Beziehung zu sich selbst ein und erwirbt die Fähigkeit sich zu gestalten. Sich selbst gestalten ist der Ort des Daseins, von dem aus in Beziehung getreten werden kann zu sich und der Welt.

Das Blau lehrt Selbstliebe, den Faden spannend, in Kontakt treten zu den Menschen, in einen Zusammenklang kommen und so das richtige Maß finden. Die Fragen der Antipathie in der überspannten Saite, der Sympathie in der Entgrenzung, der Wärme werden gestellt. Dadurch, dass der Faden entwickelt wird, findet Entwicklung statt. Entwicklung findet statt im Zusammenhang aller sich entwickelnden Wesen. In der Geschichte werden die fünf Schritte zum eigenen Werden dargestellt. Es geht um Akzeptanz, Zeit, Entscheidung, Abenteuer und Wandel. Das eigene Werden wird freiwillig angenommen, es wird dafür Zeit, Muse und Besinnung gebraucht, auch im Äußeren ist viel „auf-zu-hören“ und im Inneren wird das Hören auf die eigene Stimme erlernt.

Zur Entscheidung gehört, dass der Faden nach vorne gesponnen und alles verabschiedet und zurückgelassen wird, was nicht wirklich auf dem jetzt erworbenen Weg gebraucht wird. Das Abenteuer macht zum Gefährten, im Abenteuer wird der wahre Lebenssinn entdeckt. Der rechte Fuß tritt über die Grenze, der linke Fuß wird nachgezogen, hier wird die eigene Grenze überschritten. Die Grenze bedeutet Wandel, dazu wird Mut benötigt und spielerisches Talent für die Bereitschaft ständig das Gleichgewicht auszubalancieren.





Die **Ausbildung Kunst und Kommunikation Ulm** möchte Menschen ansprechen, die Ihre schöpferischen Fähigkeiten ausbilden wollen. Sie öffnet einen Raum für Begegnungen - Begegnungen die Brücken bilden können, zu dem immer Anderen in mir und in der Welt. In der künstlerischen Arbeit und in den Gesprächen kann jeder in seiner eigenen Art präsent sein. Im Verlauf der Arbeit kommen wir zunehmend zu einer gemeinsamen Erfahrung und Gestaltung des schöpferischen Begegnungsraumes, in dem eine individuelle künstlerische Arbeit beginnen kann.

Wir lernen unseren wirklichen Standort einzunehmen: die Beweglichkeit. Daher sind wir in jedem Augenblick forschend tätig. Wir betreten Neuland. Der individuelle Gestaltungsweg in der Malerei steht im Mittelpunkt unserer Studieninhalte. Die künstlerische Zusammenarbeit beginnt mit dem Kennenlernen der **Materialien und Techniken**:

Rahmen bauen – Leinwand aufspannen – Mineralgrundierungen auswählen [Sandelholz, Marmorermehl, Quarzsand ...] – Farbpigmente verreiben – farbige Erden sammeln – Bindstoffe nach historischen Rezepten mischen [Harztempera, Kasein, Gummi Arabicum ...] – Edelsteinverreibungen [Lapis Lazuli, Azurit, Amethyst ...] – Pflanzenfarben herstellen ...

**Sie sind herzlich eingeladen** an einem Seminartag im Atelier teilzunehmen. Dieser Probetermin ist kostenfrei und unverbindlich. Die aktuellen Zeiten für einen Probetermin können Sie bei uns telefonisch erfragen.

Weitere Informationen unter: [www.kunstundkommunikation.de](http://www.kunstundkommunikation.de)

# Abschlussarbeiten

## Reihe Kunsttherapie

- *Birgit Hietkamp: “Sei willkommen“* – Ein Kunsttherapie-Workshop für Schwangere (ISBN: 978-3-948872-12-0)
- *Ulrike Lips: Der innere Dialog – Ressource und Chance bei Burnout* – Ein kunsttherapeutischer Weg mit sich selbst ins Gespräch zu kommen (ISBN: 978-3-948872-13-7)
- *Elke Klemm: Kunsttherapie bei Demenz*  
Kunsttherapeutisches arbeiten mit Demenz-Kranken  
(ISBN: 978-3-948872-14-4)
- *Bettina Czeschner: Der kreative Prozess als tragendes Instrument für die authentische Entwicklung aller menschlicher Wesen* (ISBN: 978-3-948872-39-7)
- *Sabine Urban: Leben Staunen* – Kraft der Kunst auf dem Weg zur Selbstfindung
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-40-3



[www.unisono-institut.com/verlag](http://www.unisono-institut.com/verlag)