

Abschlussarbeiten
Reihe Kunsttherapie

Ulrike Lips

**Der innere Dialog – Ressource
und Chance bei Burnout**

Ein kunsttherapeutischer Weg
mit sich selbst ins Gespräch zu kommen

unisono institut verlag
ulm · berlin

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage Dezember 2020
ISBN eBook 978-3-948872-13-7

Satz / Layout: Peter Schust
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.

Ulrike Lips



Ulrike Lips, geboren 1959, arbeitete 30 Jahre als Grund- und Hauptschullehrerin in Ulm. In ihrer Freizeit war sie als freischaffende Künstlerin tätig. Als Mitglied der Ulmer Kunstgruppe *ulmArt* nahm sie an zahlreichen Gruppenausstellungen teil. Im Rahmen ihres eigenen Ateliers fanden mehrere Einzelausstellungen statt.

Berufsbegleitend absolvierte sie die Weiterbildung zur „Leiterin für therapeutischen Ausdruckstanz“ und zur „Kunsttherapeutin SHB“. Seit 2015 bietet sie in ihrem Atelier *MiArte* Kreativ-Seminare und Workshops für Kinder und Erwachsene an. Außerdem begleitet sie Gruppen und Einzelne auf ihrem kunsttherapeutischen Weg.

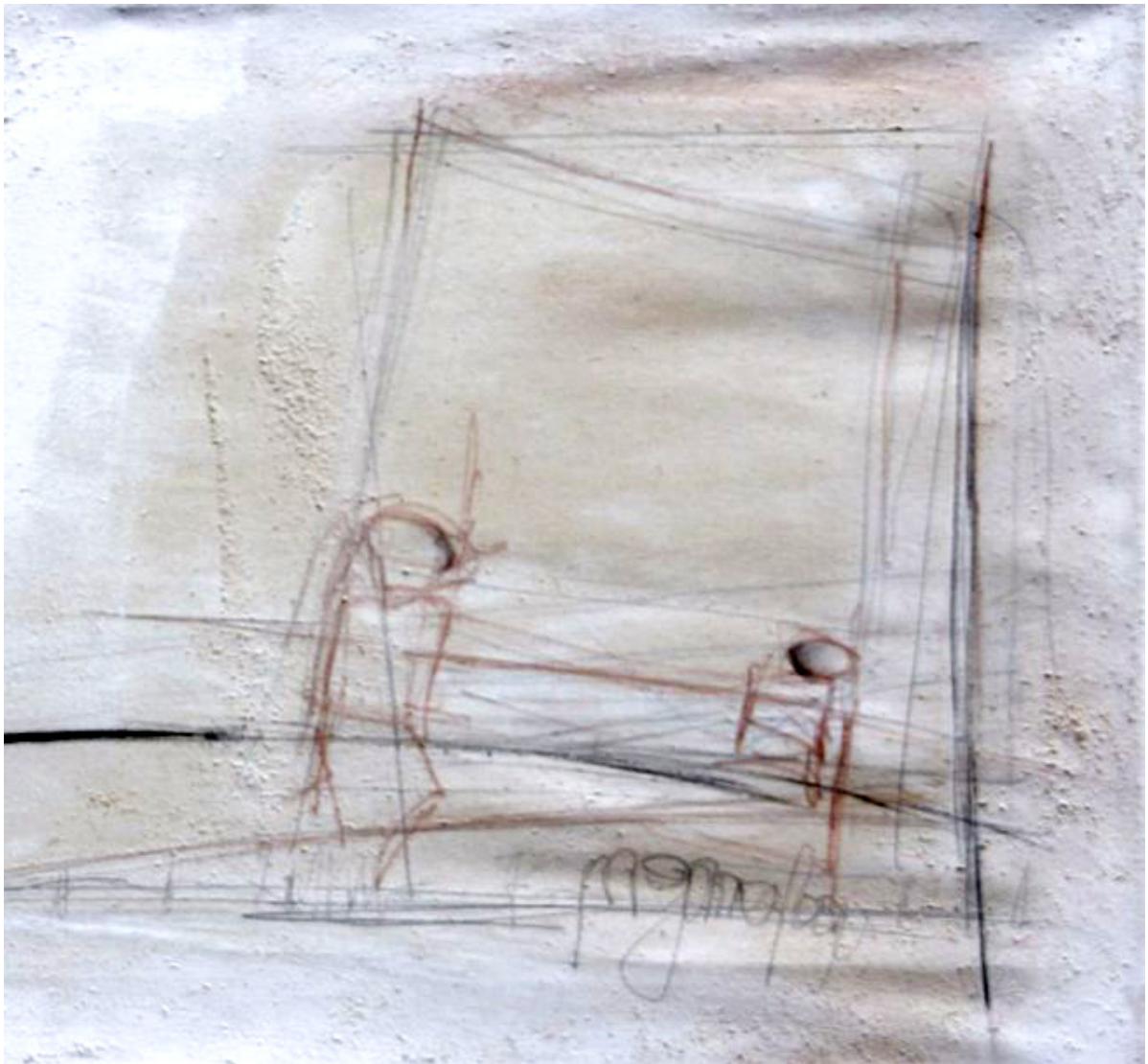
www.ulrikelips.de

ulrikelips@googlemail.com

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

Der innere Dialog – Ressource und Chance bei Burnout

Ein kunsttherapeutischer Weg mit sich selbst ins Gespräch zu kommen



Transferarbeit Kunsttherapeutin (SHB)

Ulrike Lips

2016

Du kannst das,
hast du gesagt
und mir Gewicht aufgeladen.

Du bist stark,
hast du gesagt
und mir Gewicht aufgeladen.

Du hältst durch,
hast du gesagt
und mir Gewicht aufgeladen.

Ich kannte kein NEIN.

Da bin ich zerbrochen



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Theoretische Grundlagen	5
2.1	Was ist Burnout ?	5
2.2	Verlauf einer Burnout-Erkrankung.....	7
2.3	Vier – Phasen – Modell nach Mirriam Prieß	9
2.4	Faktoren, die eine Burnout-Erkrankung begünstigen.....	12
2.4.1	Kindheit.....	13
2.4.2	Mangelnde Eigenverantwortung.....	14
2.4.3	Fehlende emotionale Ernährung.....	15
2.4.4	Fehlende Selbstwahrnehmung – das Nicht-Erkennen der eigenen Bedürfnisse	17
2.4.5	Geringe Dialogfähigkeit	17
3	Kunsttherapeutische Betrachtungsweise des inneren Dialogs	19
3.1	Einleitung.....	19
3.2	Das Bild als Gegenüber und Gesprächspartner	22
3.2.1	Das Gespräch mit dem Bild.....	23
3.2.1.1	Bildbetrachtung mit Hilfe der 7 diagnostischen Wahrnehmungsschritte.....	23
3.2.1.2	Beispiel einer Bildbetrachtung	27
4	Kunsttherapeutische Methoden zur Dialogfindung	28
4.1	Der bespannte Keilrahmen als eigener Raum.....	28
4.2	Die Farbe Blau als Weg zu mir.....	30
4.3	Der Kreis als Symbol des inneren Raumes	33
4.4	Das Gefäß als Mitte zwischen Fülle und Leere.....	35
4.5	Die Dynamik von „tragen“ und „lasten“.....	36
4.6	Das Maltagebuch als kontinuierliche Übung des inneren Dialogs.....	37
4.7	Weiß - die Erfahrung der Ausatmung in die unberührte Weite	39
4.8	Drei – Klang – Übung „Blau-Rot-Gelb“: Wer bin ich?	40
5	Erfahrungsbericht	42
5.1	Ausschreibung.....	42
5.2	Fragebogen.....	43
5.3	Themenverteilung und Mal-Übungen:.....	44
5.4	Die Teilnehmerinnen und ihre Entwicklung.....	48
5.5	Reflexion und Fazit	64
6	Literaturverzeichnis	66

1 Einleitung

*Der König fragte: Wo kommst du her?
Aus den Klüften, versetzte die Schlange, wo das Gold wohnt.
Was ist herrlicher als Gold?, fragte der König.
Das Licht, antwortete die Schlange.
Was ist erquicklicher als Licht?, fragte jener.
Das Gespräch, antwortete diese.*

(J. W. von Goethe, Das Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie, S.13)

Mit sich selbst im Gespräch sein, einen ständigen inneren Dialog mit sich führen, verhindert und heilt Burnout

In der vorliegenden Arbeit möchte ich zeigen, dass der innere Dialog eine wichtige Ressource ist, um Burnout zu verhindern und zu heilen und dass dieses „Selbstgespräch“ mit Hilfe einer kreativen, kunsttherapeutischen Arbeitsweise angeregt, geführt und erhalten werden kann.

Im ersten Teil meiner Arbeit werde ich theoretische Grundlagen und ein Erklärungsmodell von Burnout vorstellen.

Den zweiten Teil bildet eine kunsttherapeutische Betrachtungsweise des inneren Dialogs. In Teil 3 stelle ich verschiedene kunsttherapeutische Arbeitsmethoden vor, die sich besonders für Burnout- Patienten eignen.

Den Schluss meiner Arbeit bildet ein Erfahrungsbericht aus dem Kurs „Mit sich selbst im Gespräch sein“.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Was ist Burnout?

Eine Krankheitsdefinition „Burnout“ gibt es nicht. Im offiziellen Diagnosesystem ICD-10 der WHO, das alle Krankheitsbilder klassifiziert und listet, findet sich kein Burnout-Syndrom, sondern eine Zusatzkodierung im Kapitel Z.

„Unter Z73 werden bestimmte Probleme bei der Lebensbewältigung bezeichnet, zu denen neben unspezifischen körperlichen und psychischen Belastungen, Mangel an oder Freizeit oder Erschöpfungszuständen auch Burnout gehört.“ (BPtK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit, 2012, S.3).

Die Diagnose Burnout (engl. „Ausgebrannt-Sein“) bezeichnet einen anhaltenden schweren körperlichen, emotionalen, geistig-mental und sozialen Erschöpfungszustand und eine Vielzahl von Symptomen bis hin zur Depression. Nach der Studie des BPtKs ist *„... die Anzahl der Krankschreibungen auf Grund eines Burnout (Z73 im ICD-10-GM) seit 2004 um 700 Prozent, die Anzahl der betrieblichen Fehlertage sogar um fast 1400 Prozent gestiegen...“*. Das macht deutlich, dass es immens wichtig ist, erfolgreiche Konzepte zur Vorbeugung und Heilung zu finden.

Bildlich können wir uns diesen Zustand so vorstellen:

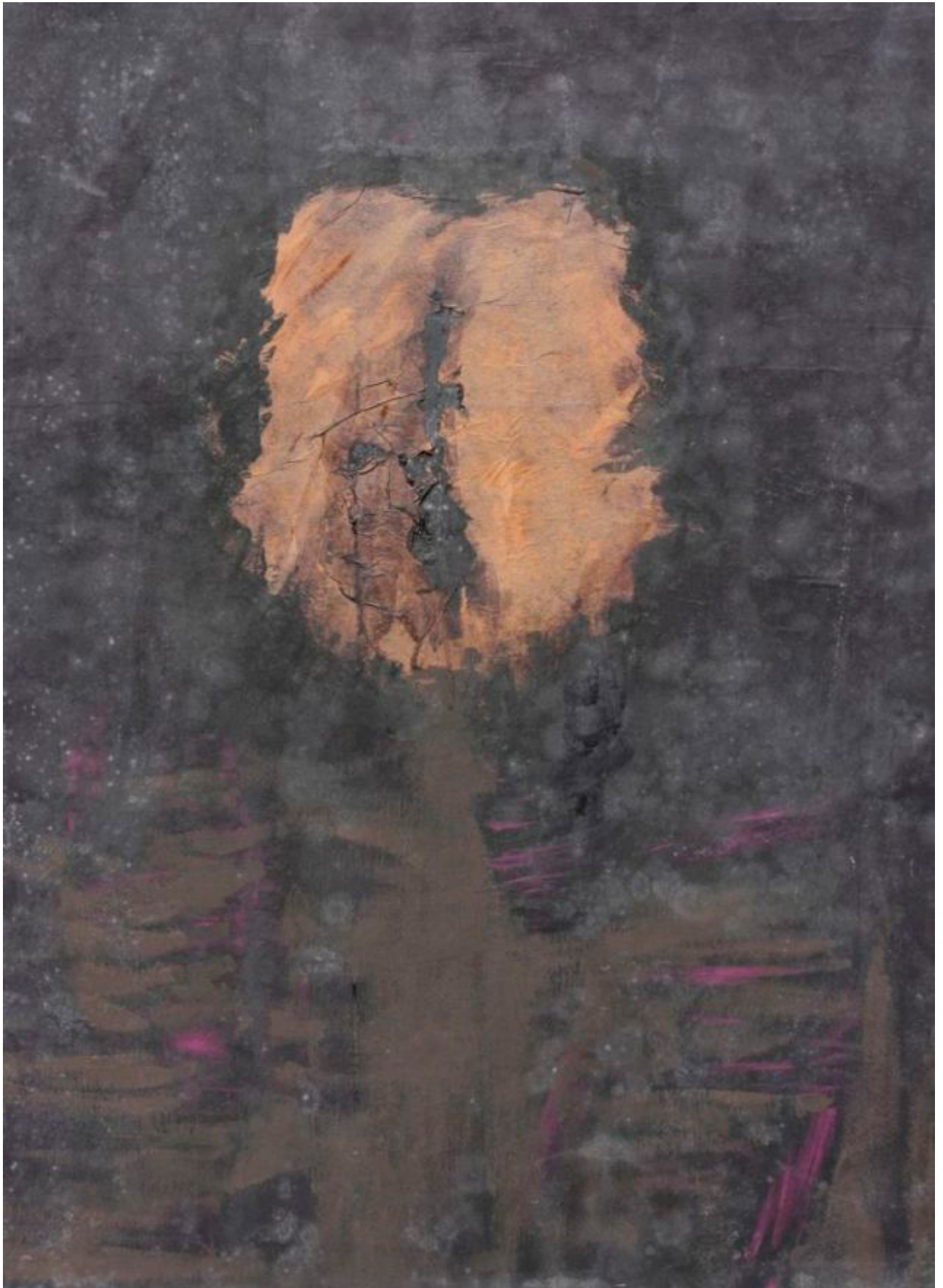
In uns allen brennt von Beginn unserer Existenz an eine Art „Lebensfeuer“, aus dem wir je nach persönlicher Konstitution mehr oder weniger lange Kraft, Energie und Freude schöpfen können. Aber wie ein tatsächliches Feuer braucht es Energiezufuhr und Brennstoff. Zunächst können wir die konstitutionell vorhandenen Ressourcen und Energien als Brennstoff nutzen.

Doch verbrauchte Energie muss regeneriert werden. Ein Ausgleich zwischen abgegebener und zugeführter Energie muss hergestellt werden. Wenn diese Energiebilanz gestört ist, nimmt das Lebensfeuer ab. Der Betroffene leidet dann zunehmend unter einem Erschöpfungszustand. Jeder kann davon im Laufe seines Lebens betroffen werden. Natürlicherweise kommt in diesem erschöpften Zustand bei den meisten Menschen ein Innehalten: ‚Ich muss mich zuerst erholen, bevor ich weitermache‘. Wenn aber mehrere Faktoren, die ich in 2.4 beschreibe, zusammenkommen, so kann diesem Zustand nicht gegengesteuert werden. Es kommt zum vollständigen Ausbrennen der „Lebensakkus“. Der Betroffene ist komplett ausgelaugt und leidet unter Burnout.

Häufig wird der Zustand Burnout mit einer Depression gleichgesetzt und auch medizinisch/medikamentös so behandelt. Doch ist die Erschöpfung ein Ergebnis des langsamen „Ausbrennens“, zeigt ähnliche Symptome, die auch bei einer klassischen depressiven Erkrankung vorhanden sind und ist doch in Ursache, Verlauf und Behandlung abzugrenzen. Ich halte deshalb eine schnelle Gleichsetzung und medikamentöse Gleichbehandlung für sehr bedenklich. B. Schönberger zitiert in ihrem Artikel „Ausgebrannt“ (Psychologie Heute, 1/2016) G. Schmidt, Leiter des Milton-Erickson-Instituts in Heidelberg:

„Gunther Schmidt plädiert dafür, die mittlerweile kontrovers diskutierte Abgrenzung zwischen Burnout und Depression beizubehalten und beide Diagnosen nicht in einen Topf zu werfen. Ein Teil der Burnout-Patienten zeige auch Symptome, die üblicherweise mit einer schweren Depression verbunden sind, die Dynamik der Erkrankung sei jedoch deutlich anders.“ Weiter zitiert sie ihn wörtlich: *„Viele, die an Burnout erkrankt sind, empfinden es als vernichtend und abwertend, wenn sie eine psychiatrische Diagnose bekommen und als depressiv bezeichnet werden. Sie sehen sich dann überhaupt nicht gewürdigt in ihrem überdurchschnittlichen Einsatz, den sie vor dem Zusammenbruch gezeigt haben, und halten sich für verkorkst und krank, was den Heilungsprozess nicht gerade befördert.“*

„Nur jemand, der einmal ‚entflammt‘ war, kann ‚ausbrennen‘.“ (Anne-Rose Barth, 1997)



„Zerbrochen“



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, Marmormehl, 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

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
- *Elke Klemm: Kunsttherapie bei Demenz*
Kunsttherapeutisches arbeiten mit Demenz-Kranken
(ISBN: 978-3-948872-14-4)
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-13-7



www.unisono-institut.com/verlag