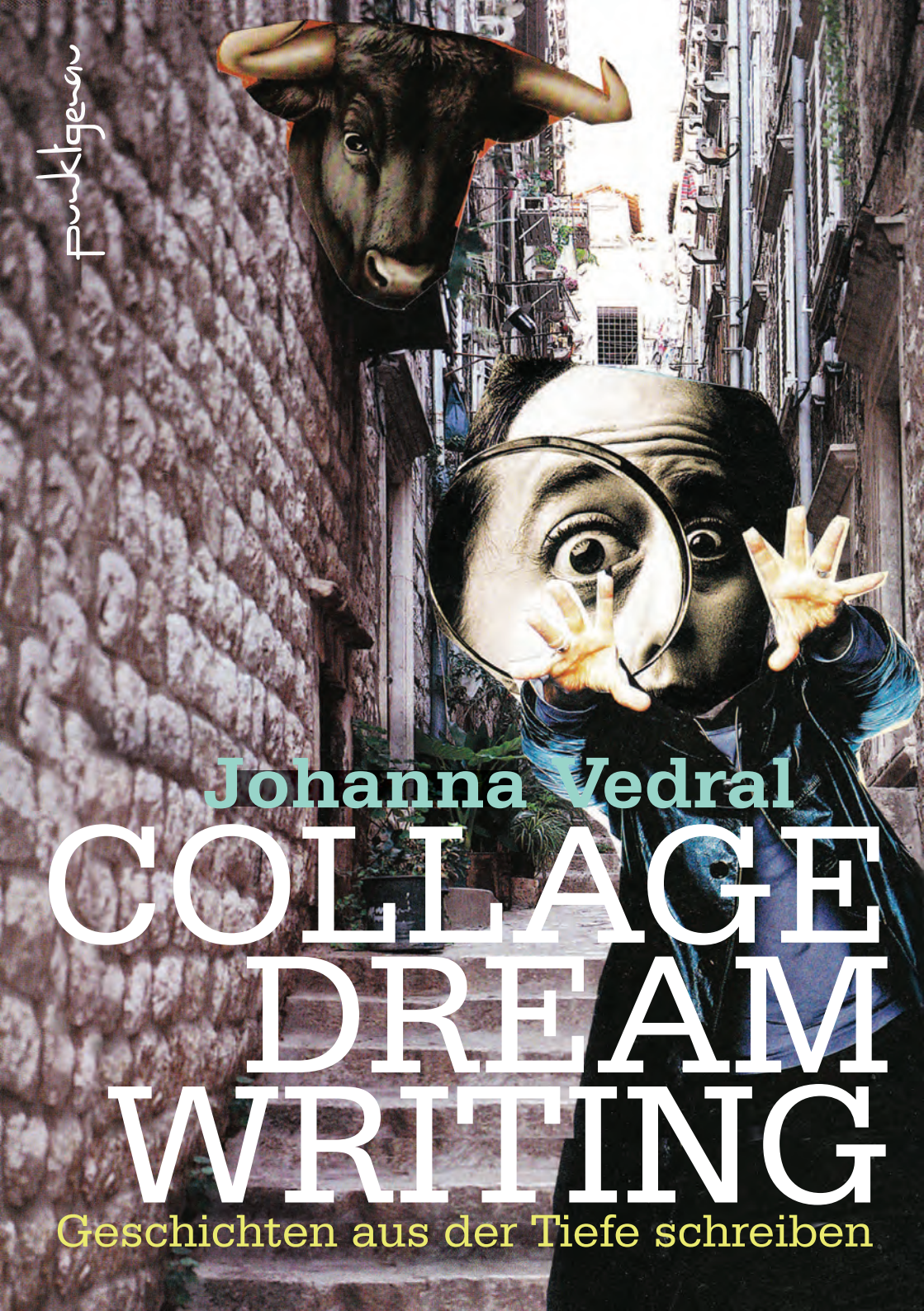


Punktgenau

Johanna Vedral

COLLAGE DREAM WRITING

Geschichten aus der Tiefe schreiben

Your story

can be revealed:

honor it, understand it

and share it.

Seena Frost

Johanna Vedral

COLLAGE DREAM WRITING

Geschichten aus der Tiefe schreiben

punktgenau

Create, 2015

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 06

01 Was ist eine Collage? 20

02 Eine kurze Geschichte der Collage 27

03 Meine Collage-Traum-Reise 44

04 Collage Dream Writing 69

05 Die Sprache der Bilder 100

06 Die Phasen des Collage-Prozesses 125

07 Eine Collage ist (wie) ein Traum 143

08 Collage Writing 189

09 Collage in Psychotherapie & Selbsterfahrung 217

10 Collage für die spirituelle Entwicklung 253

11 Vision Board: Create a picture of the life you want! 273

12 Collage als Denk-Werkzeug 282

13 Collage Writing Prompts 294

Literaturverzeichnis 330

Die Autorin 346

Schlusswort 347

Balance, 2014

04 Collage Dream Writing

Dieses Kapitel gibt dir das Big Picture – einen Weitwinkelblick auf das von mir aus vielen Einzelelementen entwickelte Collage Dream Writing. Es ist ein spielerischer Zugang zu persönlich bedeutsamen Geschichten aus tieferen Seelenschichten, den ich in meinen gleichnamigen Workshops vermittle. Ich verstehe Collage Dream Writing als eine Synthese aus Collage, Collagetherapie, multimedialer Kunsttherapie, Traumarbeit und Creative Writing.

Gestaltungs-Spiel-Raum Collage

Das erste Element, von dem aus wir in den Prozess des Collage Dream Writing einsteigen, ist die Collage. Eine Collage ist ein geklebtes Bild, in dem Einzelbilder in einem neuen, persönlich bedeutsamen Kontext zusammengestellt werden. Diese Zusammenstellung erfolgt aber nicht bewusst-suchend und fokussiert, sondern auf rechtshemisphärische, weite, unbewusst-assoziative Weise.

Beim Schreiben im Sinne von Collage Dream Writing gehen wir nicht deutend oder Bilder in Worte übersetzend vor, sondern assoziativ, von Bildern inspiriert. Diese Haltung ist ideal fürs Schreiben von Rohtexten, Gedichten, Freewriting, für Mindwriting und Schreibdenken.

Mit der assoziativ-weiten Haltung beim Schreiben eröffnen wir einen kreativen Spielraum. Für mich ist die Collage daher auch ein Möglichkeitsraum, ein *pool of wonder,* ein *place of all possibilities.*

Der Psychoanalytiker Donald Winnicott entdeckte, dass Kinder für ihre gesunde Entwicklung einen Übergangsraum, einen potencial space brauchen. Die Poesietherapeutin Birgit Schreiber nennt diesen heilsamen Gestaltungs-Spiel-Raum auch Spielraum.

In diesem Spielraum der Collage erfahren wir auch Sicherheit, ja einen Safe Place. Es gibt ein Format, es gibt eine Struktur, einen Rahmen, es gibt Materialgrenzen und im Seminar-Setting weitere Rahmen wie Zeitbegrenzung und Raumgegebenheiten.

In diesem Raum können wir wie im Vision Board Wünsche sichtbar machen und in die Zukunft projizieren. Oder wir können wie bei der *SoulCollage®* einzelne seelische Energien oder innere Personen fokussieren. Wir können uns mit einer Collage unserer inneren Landschaften bewusstwerden oder uns bisher unbekannten, vielleicht sogar gefürchteten Seelenanteilen stellen, sie sichtbar machen, sie als Teile von uns annehmen und letztlich integrieren.

Mit der Collage betreten wir diesen Möglichkeitsraum durchs Bilderschaffen. Die Collage ist wie ein Spiegel, eine Spielwiese, auf der Probehandeln möglich ist. Die Collage ist wie die Mesa einer Zauberin oder die Kristallkugel einer Hellseherin. Wie die Leinwand im dunklen Kinosaal, auf die wir Wünsche und Sehnsüchte projizieren. Oder wie ein tiefer dunkler Brunnen, in dem viele sonderbare, seltsame und wundersame Schätze verborgen sind. Collagen sind Gedichte, verdichtete Erfahrungsräume, mysteriöse Plätze in der Anderwelt.

Die Collage ist ein Gestaltungs-Spiel-Raum. Wir spielen mit Bildern aus Zeitschriften und kommen dabei in Kontakt mit unseren inneren Bildern, unserer Energie, unserer Freude, unseren Selbsthei-

lungskräften und Ressourcen. Wir tauchen ein in die Freude, unser Leben selbst zu gestalten.

Indem wir uns auf diesen Gestaltungsprozess einlassen, kommen alte Muster in Bewegung. Wir gestalten uns dabei selbst immer wieder neu.

Wir verleihen unserer Energie Gestalt und Form und erleben uns selbst als aktive Gestalterinnen unseres Lebens. In diesem Sinne wirkt Collagieren sowohl strukturierend und ich-stärkend wie auch auflockernd und in Bewegung bringend.

Collage Dream Writing ist eine genussvolle, sinnlich-haptische Weise, mit Collage und Schreiben in den Möglichkeitsraum des Wechsel-Spiels zwischen dem kreativ-weiten und dem fokussiert-engen Modus einzutauchen.

Collagen sind aber nicht nur heilsame kreative Spiel-Räume, sondern auch Tore: Tore in innere Räume, Tore ins Unterbewusste, Tore zu Geschichten, Tore zu dark & mysterious places of the soul, zu vergessenen inneren Räumen, tief, tief im Inneren.

Collage kann aber noch mehr als eine kreative Spielwiese oder ein Instrument zur Erforschung unserer Psyche sein. Im Laufe der Jahre entwickelte sich Collage für mich immer mehr zu einem Werkzeug zur Erforschung meines Bewusstseins, zur Entwicklung eines luziden Bewusstseins. Collagen sind Tore zu Paralleluniversen, zu inneren Landschaften, ja zu einem transzendenten Bewusstsein.

Denn der Blick in den Traum-Spiegel der Collage ist stets auch eine Reflexion des Bewusstseinszustandes: Wer ist es, der hier schaut? Wer ist es, der hier ein Bild beschreibt und zeigt? Wer ist das beobachtende Ich? Wer ist das Traum-Ich?

Collagen sind auch wie Träume. Aus fertigen Bildern setzen wir ein neues Bild, einen Traum zusammen, wie das träumende Selbst komponieren wir aus scheinbar unzusammenhängenden Teilen ein neues Ganzes, ein aktuelles Spiegelbild unserer Seele. Unser Seelenleben ist work in progress. Je nachdem wohin unser Blick fällt, beginnen die Bilder zu fließen, werden neu arrangiert, neu aufgeladen. Collagen können in diesem Prozess als Spiegel, Projektionsfläche, magischer Raum, Story Board, alchemistisches Labor u.v.m. dienen.

Collagen sind aber nicht nur Räume, sondern auch Vehikel, sind Fahrzeuge, die durch die Unterwelt, die Innenwelt, ja transpersonale Welten bringen. Collagen sind somit Methode, Werkzeug und Inhalt zugleich.

Gehe mit mir auf Entdeckungsreise und erforsche, was Collagen für dich bedeuten können!

Psychotherapie

Collage in der Psychotherapie bzw. Collage als Therapie ist ein weiteres Element von Collage Dream Writing, denn die vielfältigen heilsamen explorativen und transformativen Facetten von Collage werden schon seit Jahrzehnten in der Psychotherapie genutzt.

Seit die Surrealisten in den 1920er Jahren mit der Collage experimentierten, ist die Collage als Zugang zum Unbewussten bekannt. Ab den 1970er Jahren wurde die Collage in der Psychotherapie als projektive Technik genutzt oder als Grundlage für vertiefende therapeutische Gespräche eingesetzt.

Seit den 1980er Jahren hat die Collage auch Eingang in die multimediale Kunsttherapie bzw. in Expressive Arts gefunden (siehe Kapitel 9).

Wenn ich aber mit meiner Collage nicht in einem therapeutischen Setting, sondern alleine weiterarbeiten möchte? Indem ich zum Beispiel von der Collage ausgehend schreibe?

Runaway, 2009

Wie der Übergang zwischen zwei kreativen Ausdrucksformen, im Speziellen vom Bild zum Wort passiert, ist ein zentrales Element der multimedialen Kunsttherapie. Dieser Übergang vom Bild zum Text, von der Collage zum Schreiben ist auch zentral für Collage Dream Writing und zieht sich daher wie ein roter Faden durch dieses Buch.

Collage Dream Writing, das sich hervorragend zur Selbsterforschung und Selbsterfahrung eignet, ist also an der Schnittstelle zwischen Selbsterfahrung, Kunsttherapie und Psychotherapie angesiedelt. Es ersetzt keine Psychotherapie, kann aber im Kontext von Psychotherapie oder therapiebegleitend eingesetzt werden. Anregungen dazu finden sich u.a. in Kapitel 9 sowie im Übungsteil.

Die Verbindung zwischen Collage und Schreiben ist der Traum

Ein weiteres wichtiges Element von Collage Dream Writing ist der Traum. „Writing is nothing more than a guided dream“, schreibt der argentinische Schriftsteller Jorge Luis Borges.

Der Traum ist das Verbindungsglied, das missing link zwischen Collage und Schreiben. Ich verstehe Collagen als Träume auf Papier und die Collagierende als Träumerin, die die Traumbilder zu einer Geschichte arrangiert. Hier kommen wir an die äußerst faszinierende Schnittstelle von Collage und Traum: eine Collage ist ein Traum auf Papier.

Das Spiel mit Collagen ermöglicht auch Menschen, die sich nicht an ihre Träume erinnern, einen Zugang zum Traumreich des Unbewussten. In diesem Sinne verstehe ich Collagen auch als Tore ins Bilderreich der Seele.

Über die Verbindung von Collage und Traum haben z.B. Sheila Asato, Rita Hildebrandt oder Clare Johnson geschrieben, die im vor-

liegenden Buch noch zu Wort kommen. Sie sind sich einig, dass der Collagierende dem Träumer vergleichbar ist, der die Traumbilder zu einer Geschichte arrangiert und dass die Traumsprache auch zum Verständnis von Collagen verwendet werden kann.

Das Besondere an Collage Dream Writing ist, dass durch die Collagen Träume auf Papier sichtbar werden und wir mit den unterschiedlichsten Traumarbeitstechniken mit diesen Bildern weiterspielen können. Viele Traumarbeitstechniken sind auch als Schreibübungen durchführbar.

Intensive Erfahrung habe ich mich mit Montague Ullmans „Wenn das mein Traum wäre“, einer Traumarbeitstechnik, bei der andere Träumerinnen eingeladen werden, schreibend in meinem Traum spazieren zu gehen und der Technik der Traum-Ich-Beobachtung (mehr dazu siehe Kapitel 7).

Weitere Traumarbeitstechniken, die in Collage Dream Writing für die kreative Auseinandersetzung mit Collage-Traum-Bildern genutzt werden, sind Techniken zur Erlangung von Luzidität im Traum aus dem Traum-Yoga.

Darüber hinaus beschreibe ich, welche unterschiedlichen Blickwinkel auf Träume es gibt, wie die Traumerinnerung verbessert werden kann und wie Traum und kreativer Prozess zusammenhängen.

Wer ist es, der diesen Traum träumt?

Die Beobachtung des Traum-Ichs ist eine interessante Methode, mit Träumen zu arbeiten. Hier ist die zentrale Frage: Welche Haltung nimmt das Traum-Ich ein? Ist das Traum-Ich aktiv oder passiert ihm passiv sein Traum? Inwieweit ähneln sich Traum-Ich und waches Ich?

Die Traum-Ich-Beobachtung führte mich sehr bald zum luziden Träumen. Klarträumen oder Luzidität bedeutet, im Traum zu erken-

Dialog, 2016

nen, dass man träumt, also sozusagen im Traum zu erwachen und dann mit diesem Bewusstsein in die Traumbilder einzugreifen (vgl. Kapitel 7).

Beim Collagieren nimmt die Collagierende quasi die aktive Haltung einer luziden Träumerin ein. Sie taucht nach der ersten Traumphase des Sich-von-den-Bildern-Auswählen-Lassens in ein aktives luzides Bewusstsein ein, in dem sie sich nicht träumen lässt, sondern den Traum aktiv gestaltet. Aber nicht aus dem beschränkten Wachbewusstsein heraus, sondern indem sie das bildhafte primärprozesshafte Denken mit klarem fokussierten Bewusstsein verbindet. Sie nutzt also, vereinfacht gesprochen, nicht nur eine Gehirnhälfte, denkt nicht nur kreativ-weit oder nicht nur fokussiert-eng, sondern beides gleichzeitig. Das gelingt besonders gut mit dem Medium Schreiben.

Die auf den Collageprozess übertragene Traum-Ich-Beobachtung wirft spannende Fragen auf: Wer schreibt? Wer schreibt direkt nach dem Collageprozess einen traumartigen Text oder ein Gedicht? Wer ist dieses aktive, steuernde, luzide Traum-Ich, das hier Autorschaft und Urheberschaft übernimmt und die Bilder, die aus dem Unbewussten geströmt sind, nun in eine Form bringt, mit der sich der wachbewusste Geist auseinandersetzen kann?

Als Bild sehe ich hier eine Fischerin, die wie in Trance Fische fängt, sich von den Fischen aussuchen lässt, und wie im Traum springen silbrige und bunte Fische, große und kleine, bekannte und nie gesehene, schöne und schreckliche an den Strand und bleiben hier liegen. Die Fischerin erwacht und beginnt, ihren Fang zu zählen, zu sortieren, manche ins Meer zurückzuwerfen, andere hingegen sich zu eigen zu machen, sie zu verwerten, zu verwenden, weiter zu verarbeiten.

Das multidimensionale Selbst

In der Arbeit mit Träumen wie auch mit Collagen ist für mich das Konzept des multidimensionalen Selbst zentral.

In vielen spirituellen Traditionen wird die Psyche als aus multiplen Aspekten bestehend betrachtet. Auch in der Psychologie gibt es eine Fülle an Vorstellungen und Theorien darüber, wie unser Seelenleben von unterschiedlichen Anteilen bestimmt wird.

Sigmund Freud beschrieb das Selbst als dreiteilig, aufgebaut aus dem Es, dem Ich und dem Über-Ich. C.G. Jung erweiterte das persönliche Unbewusste, das Es, um das kollektive Unbewusste, personifiziert als symbolische Gestalten wie Vater, Mutter, inneres Kind, weise alte Frau, Krieger, Liebhaber usw. Die Gestalttherapie erweiterte dieses Repertoire von Teilselbsten um Selbste wie Top Dog und Underdog.

Das amerikanische Psychotherapeuten-Paar Hal und Sidra Stone hat mit *Voice Dialogue* den Dialog mit Teilpersönlichkeiten wie „Antreiber“, „Kritiker“, „Beschützer“, „Kontrolleur“ und „Inneres Kind“ bekannt gemacht. In der Transaktionsanalyse hat Eric Berne eine Variante von Freuds dreiteiligem Seelen-Modell entwickelt, in dem fürsorgliche und strenge Elternanteile, rebellische, freie und angepasste Kinder-Anteile in uns nebeneinander existieren - und im Idealfall von einer erwachsenen Instanz aus koordiniert werden.

Eines der bekanntesten Modelle für die verschiedenen Stimmen, die in uns wirken, hat der deutsche Gesprächspsychotherapeut Friedemann Schulz von Thun entwickelt, das Modell des inneren Teams.

Ältere psychologische wie auch die populären Vorstellungen von Subjekt, Psyche, Persönlichkeit und Identität kreisen um die fixe Struktur und Stabilität des „wahren Selbst“. Neuere Konzepte vom Selbst dagegen beschreiben das Selbst als raumzeitlichen Prozess,

betonen also seine Veränderlichkeit.

Aus der symbolisch-interaktionistischen Perspektive zum Beispiel konstruiert sich ein Mensch immer wieder neu. Die narrative Perspektive zeigt ein Selbst, das sich laufend verändert mit den immer neuen bzw. nie völlig identisch wiederholten Geschichten, die jemand sich erzählt oder über sich erzählt oder erzählt bekommt.

Allen diesen Blicken auf das Selbst als Prozess ist gemeinsam, dass die innere Vielstimmigkeit und Widersprüchlichkeit, ohne dass eine multiple Persönlichkeitsstörung vorliegt, als normale Verfassung des heutigen Menschen gilt.

Aber wer führt diesen vielstimmigen Chor? Wer dirigiert dieses innere Symphonie-Orchester? Schulz von Thun arbeitet z.B. mit dem Bild eines gut kommunizierenden und kooperierenden inneren Teams.

Einig sind sich all diese Ansätze, das multiple Selbst als Prozess zu begreifen und die verschiedenen inneren Stimmen anzuerkennen, um so zu einer gemeinsamen Erzählung eines „Ich“ statt vieler getrennter Erzählungen zu kommen.

Die Herstellung einer gemeinsamen Erzählung eines Ich funktioniert besonders gut durch Schreiben.

Schreiben

„Part of my function of a writer is to dream awake“, sagt der amerikanische Schriftsteller Stephen King.

Welche Rolle spielt Schreiben im Collage Dream Writing-Prozess? Wie können wir Schreiben nutzen, um mit inneren Personen in einen Dialog zu treten? Wie können wir aus Bildern für uns bedeutsame Geschichten formen und so narrativ unsere Identität neu und fortschreiben?

Menschen sind Geschichten erzählende Wesen. Wenn wir uns den inneren Stimmen und ihren Dialogen oder gar Gruppendiskussionen zuwenden, erkennen wir Erzählmuster und letztendlich, dass wir selbst diese Geschichten erzählen: Wir sind die Autorinnen unserer Bühnenstücke, wir wirken persönlich mit bei der Inszenierung von Wirklichkeit. Wir können eine multidimensionale Persönlichkeit entwickeln und souverän Regie führen im eigenen Leben.

Für mich ist das Schreiben im Collage Dream Writing-Prozess daher das ideale Handwerkszeug auf der psychologischen wie auf der spirituellen Ebene, um mit Bildern aus unserem Inneren in Kontakt zu treten und uns so auf eine Verwandlung einzulassen.

In Kapitel 8 zeige ich, wie Collagen als Tore in Geschichten funktionieren und nicht nur in der Pre-writing-Phase für literarische Texte einsetzbar sind.

Collage Dream Writing ist ein Prozess, dessen einzelne Elemente wir in diesem big picture genauer angeschaut haben. Was passiert bei diesem Prozess?

Der Collage Dream Writing-Prozess

Um näher an unsere emotionale und seelische Wahrheit zu kommen, um tiefer zu tauchen, beginnen wir mit bildnerischem Ausdruck.

Mit einem niedrigschwelligen Medium wie Collage müssen wir nicht malen können, müssen wir nichts über Gestaltung und Bildkomposition wissen. Wir tauchen einfach ein in die Welt der Bilder, lassen uns von Bildern aussuchen, die im kollektiven Pool der Illustriertenbilder zu finden sind.

1 Wir wählen in einem geschützten Setting emotional bedeutsame, uns ansprechende Bilder aus. Die Auswahl erfolgt intuitiv, vorbewusst, unbewusst, nichtlinear. Wie die Träumerin aus der Fülle der Bilder, Erinnerungen, Wahrnehmungen ein neues Bild zusammensetzt, setzen wir aus Zeitschriftenbildern ein neues, persönlich bedeutsames Bild zusammen.
2 Im nächsten Schritt setzen wir diese Bilder intuitiv zu einer Collage zusammen, so wie der träumende Geist Bilder zu Träumen und in der Erinnerung zu Traumgeschichten zusammensetzt.
3 Nach diesem bildnerischen Ausdruck wechseln wir das Medium des Ausdrucks, vom Bild zum Wort, von der Collage zum Schreiben. Nun gilt es, weiter an dem traumähnlichen Zustand, der Writer`s Trance nah dran zu bleiben, und aus diesem luziden Bewusstseinszustand heraus auch zu schreiben. Lucid Writing nennt das die Klartraumforscherin Clare Johnson (siehe Kap. 7). Wir erzählen unseren Collage-Traum mit Worten neu. Wie wir das tun können, dafür gibt es eine Fülle an Methoden aus der Traumarbeit, der Kunsttherapie usw. (siehe Übungsteil). Nun wird der Traum auf Papier weiterentwickelt, die Bilder beginnen sich zu bewegen, wenn wir den Schreibstift zur Hand nehmen und den Traum schreibend weiterspinnen. Mit unterschiedlichen Schreibübungen kommen Facetten zum Vorschein, die auf den ersten Blick nicht sichtbar wurden. Dieser Medientransfer, der Übergang vom Bild zum Wort, von der Collage zum Schreiben, ermöglicht eine vertiefende metaphorische Auseinandersetzung mit einem Thema.
4 In weiteren Schritten wechseln wir zu verschiedenen Textformen – sei es Haiku, Pantun, Märchen, Brief oder ein free poem, oder wir verweilen weiter im Freewriting, einer Tiefenexploration unserer Seele entlang des stream of consciousness.
5 In einem abschließenden Schritt kann eine Reflexion erfolgen, eine mögliche Verbindung zwischen Bild und Wort, vielleicht eine metaphorische Verknüpfung, aber keine Interpretation, keine Deutung. Es geht hier dezidiert nicht um einen Übersetzungsprozess von einem Medium zum anderen, vom Traum zum Bild zum Text, sondern um einen Transformationsprozess, um eine schöpferische Auseinandersetzung mit seelischen Bildern und tiefen Prozessen. Dabei sind deutende, analysierende, interpretierende Zugänge meines Erachtens nach wenig hilfreich. Denn sobald wir ein Bild deuten oder übersetzen, kategorisieren wir es und legen es quasi in einer Schublade ab.

Bei Collage Dream Writing geht es aber nicht darum, rational zu verstehen, warum wir gerade dieses Bild ausgewählt haben, was dieses Bild oder dieses Symbol bedeutet und wofür es steht. Vielmehr geht es darum, die Energie aufzugreifen, die mit diesem Symbol an die Oberfläche gestiegen ist, diese Energie zu er-fassen, zu be-greifen, damit zu spielen, sie wahrzunehmen, in die Hand zu nehmen, um etwas Neues daraus herzustellen, etwas persönlich Bedeutsames.

Statt mit distanziertem kategorisierenden Blick auf einen Fisch aus unserem Unbewussten zu schauen, ihn zu sezieren und in seine Einzelteile zu zerlegen, kochen wir ihn lieber, essen ihn und verwandeln ihn in etwas Neues, wir inkorporieren ihn, machen ihn uns zu eigen, nehmen ihn als Teil von uns an, in uns hinein und entwickeln und ver-

Touch, 2013

wandeln uns dadurch …

Ein anderes Bild, um zu beschreiben, was beim Medientransfer vom Bild zum Wort passiert, ist der Spiegel. Collagen sind wie Spiegel, wie Prismen, vielfältige Bilder werden hier widergespiegelt, je nachdem wohin der Blick fällt, erkennen wir neue und bekannte Gesichter unserer Persönlichkeiten, aus unterschiedlichen Tiefen, persönliche, überpersönliche und kollektive innere Personen.

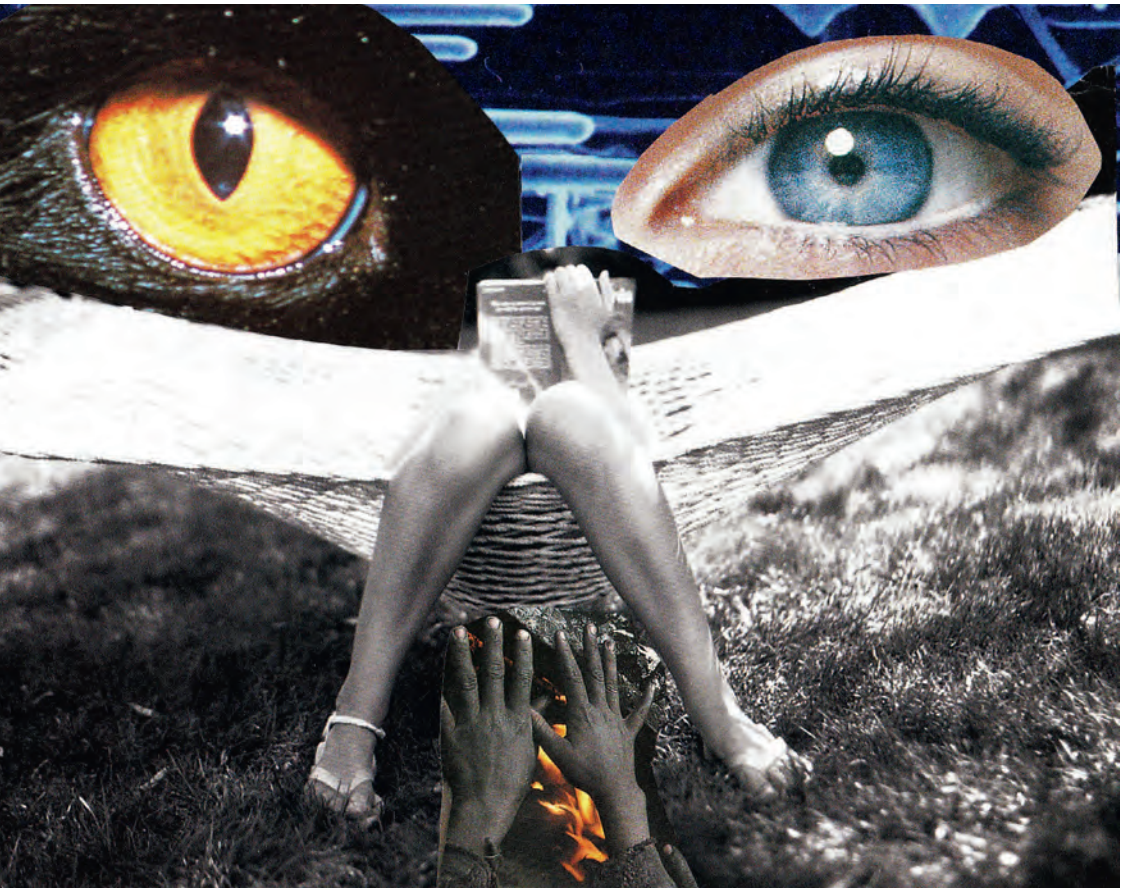
Wenn wir vom Bild ausgehend nicht-deutend schreiben, spiegeln wir das Bild mit Worten, wir schreiben zum Beispiel einen Dialog oder wir schreiben aus dem Bild heraus, mit der Stimme eines Bildelements. In einem nächsten Schritt können wir dann weiter spiegeln, indem wir die Textsorte wechseln und so eine neue Facette beleuchten. Die kunsttherapeutische Methode des Medientransfers ermöglicht statt einer Übersetzung die metaphorische Umkreisung eines Themas. Wir denken, sinnen nach auf zirkuläre Weise oder spiralförmig, wir umkreisen ein Thema und schauen es aus unterschiedlichen Perspektiven an. Auf der künstlerischen Ebene hilft Collage Dream Writing bei der Entwicklung eines bildhafteren Schreibens (siehe Kapitel 8).

Zeit

Die Arbeit mit Bildern kann sehr tief gehen. Der Faktor Zeit ist daher zentral im Collage Dream Writing-Prozess. Durch Zeitbegrenzung bei Übungen oder Bilder- und Schreibphasen werden stützende Grenzen vorgegeben, dadurch wird Containment gewährleistet.

In diesem durch Zeitbegrenzung geschützten Raum kann keine Überflutung durch Bilder, Archetypen oder psychotische Bewusstseinsfragmente passieren.

In meinen Seminaren ist die Sanduhr daher ein ganz besonders wichtiger Begleiter. Das Experimentieren mit weniger Begrenzung,



Collage-Augen, 2015

mehr Zeit, quasi auch mit der Unendlichkeit können die Teilnehmerinnen gerne nach dem Seminar alleine anstellen.

Einerseits ist für das Ausloten der kreativen Spielräume also die Zeitbegrenzung wichtig. Gleichzeitig aber darf auch erlebt werden, dass kreative Prozesse Zeit brauchen, dass diese Prozesse sich langsam entfalten dürfen. Es gibt kein Instant-Collage Dream Writing, so wie es keine schnelle Instant-Übersetzung für Bilder gibt.

Wenn ich die Weisheit aus dem Talmud hernehme, dass Träume und dementsprechend auch Collagen als Briefe aus dem Unbewussten gesehen werden können, wird die Bedeutung des Zeitfaktors konkreter. Für einen Brief lasse ich mir Zeit, ich lasse mich ein auf diesen Raum, den das Briefschreiben eröffnet. Ich kann mir Zeit beim Schreiben lassen– und die Antwort kommt nicht instant, denn bis der Antwortbrief im Postkasten zu finden ist, vergeht auch Zeit, anders als bei SMS oder Mail. So schnell wie ein Mail ist die Seele nicht, hier gilt eine andere Zeit als in unserer schnell getakteten digitalen Kommunikationskultur. Dass seelische Prozesse in einem anderen Zeitkontinuum ablaufen, wird deutlich, wenn wir beobachten, wie lange es dauert, bis neue Realitäten wie z.B. ein neues Kind oder eine neue Wohnung im Traum auftauchen.

Eine weitere Besonderheit des Zeitbewusstseins im Traum und der Collage ist das Erleben der Gleichzeitigkeit, d.h. dass das chronologische Zeitbewusstsein, bei dem ein Ereignis auf das andere folgt, gleichwertig neben einem gleichzeitigen Zeiterleben von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen kann, oder wie der deutsche Schriftsteller Hermann Hesse es formulierte, „dass es keine Zeit gibt“.

Diese Veränderung des Zeitbewusstseins findet im Collageprozess aber in einem zeitlich begrenzten und somit auch in einem vor Entgrenzung geschützten Rahmen statt.

Are you ready for seeing and
befriending the many parts of yourself?
Seena Frost

Collage-Augen: eine neue Sicht auf die Welt

Nicht nur das Zeitbewusstsein oder die Inhalte von Träumen können sich durch den Collageprozess ändern. Die intensive Auseinandersetzung mit für dich bedeutsamem Bildmaterial kann dazu führen, dass du dir auf eine neue kreative Weise die Welt anzueignen beginnst. Du lernst, die Welt mit den Augen eines Träumers anzusehen, mit neuen Augen, mit Collage-Augen.

Der französische Schriftsteller Marcel Proust schrieb: „Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fremden Ländern, sondern indem man die Welt mit neuen Augen sieht."

Sich auf den Collageprozess einzulassen, hilft, neue Augen zu öffnen. Collage attitude nennt die amerikanische Collagekünstlerin Nita Leland diesen neuen Blick auf die Welt:

„Collage is like a hall of mirrors. Every direction you look,
you see something different and visually stimulating (…)
The collage attitude is a state of mind."

Auch die Begründerin der Collagentherapie, Charlotte Kollmorgen, beschreibt das Phänomen der Collage-Augen: „Durchs Gestalten von Collagen entwickeln wir Collagenaugen, das heißt eine neue Art zu sehen, ein intensiveres Sehen."

Dieses neue Sehen war in meinen ersten Collageserien eine aufregende Entdeckung. Ich klebte sehr viele Augen in meine Collagen, auf manchen Bildern landeten zwanzig und mehr Augen, die mich dann anschauten.

Augen stehen für mich für den Bewusstseinszustand des Hinschauens, des Erkennens. Die Augen, mit denen wir in einen Spiegel schauen, gelten auch als Spiegel der Seele. Dementsprechend tiefgründig kann der Blick in den Spiegel in den Augen eines Gegenübers sein, beginnend mit unserem ersten Blick in den Mutteraugenspiegel, der für die psychologische Entwicklung jedes Menschen von großer Bedeutung ist.

Wie jeder Spiegel zeigt eine Collage kein zweidimensionales Bild, sondern eröffnet dem Betrachter die dritte Dimension. Die beim Arrangieren oft Bild um Bild, Schicht um Schicht aufgeklebten Bilder eröffnen einen Raum und räumliche Tiefe, je nachdem, wohin der Blick fällt oder gezogen wird. Collagen ermöglichen ein Spiel mit Bilderschichten, Perspektiven wie Zoom, Weitwinkel oder Panorama, unterschiedliche photographische oder filmische Blickwinkel.

Mehrfacher Perspektivenwechsel entsteht auch durch die vielen inneren wie äußeren Personen, die an einer Collage beteiligt sind:

- Welche Blickwinkel haben die Photographen der Illustriertenbilder gewählt?
- Welcher Teil von dir wählt die Bilder aus?
- Wer trifft die engere Auswahl aus den Bildern?
- Wer komponiert, arrangiert, schneidet und klebt die Bilder?
- Wer schaut die fertige Collage an?
- Wer schreibt von dieser Collage ausgehend?
- Welche Perspektive nimmst du als Schreibende ein?
- Schreibst du über das Bild, angeregt vom Bild oder aus dem Bild heraus?
- Schreibst du aus der Perspektive eines Bildes im Bild?

Wenn wir beim Collagieren einen anderen Blick einnehmen oder durch Reframing (Erinnerungs-)Bilder in einen neuen Rahmen stellen, passiert durch diesen Perspektivwechsel eine günstige Ich-Distanzierung.

Der Perspektivwechsel ist auch einer der Wirkfaktoren heilsamen Schreibens, erklärt die deutsche Poesietherapeutin Birgit Schreiber. So können wir Kränkungen schneller überwinden und emotionale Verletzungen hinter uns lassen.

Beim Schreiben können wir zum Beispiel die Perspektive auf belastende Ereignisse verändern, indem wir sie in der dritten Person erzählen, d.h. indem wir das Ich im Text durch ein einfaches Distanz-Er oder Sie ersetzen. Durch die Ich-Distanz können wir größere Zusammenhänge sehen und so eine komplexere Erzählung, ja eine neue Geschichte konstruieren.

Dieser Perspektivenwechsel und das Neuarrangieren von vielleicht schon zu Standbildern eingefrorenen Geschichten oder Bildern ermöglicht Heilung. Die Energie beginnt (wieder) zu fließen, es darf Veränderung passieren: neu und schöner blickt uns die Welt ins Auge.

Anfänger-Geist beim Collagieren

Neben dem neuen Blick auf die Welt ist auch eine offene Haltung beim Collagieren hilfreich, um das heilsame Potenzial dieser künstlerischen Ausdrucksform ausschöpfen zu können.

Es geht nicht darum, ein ästhetisch ansprechendes Kunstwerk zu schaffen, sondern sich darauf einzulassen, zuallererst die Kontrolle aufzugeben. Das beginnt damit, dass ich nicht nach bestimmten Bildern suche, sondern mich von den Bildern aussuchen lasse und so den linearen Verstand in den Hintergrund treten lasse. Nur so kann sich

Mirroring, 2015

Neues, Überraschendes zeigen, kann ich etwas Neues über mich erfahren, das bis jetzt im Verborgenen war in tieferen Schichten meiner Seele.

Anfänger-Geist, auch Zen-Geist genannt, meint eine offene, vorurteilsfreie, neugierige, unverbildete Art, die Welt zu sehen, fasziniert wie ein kleines Kind, etwas Neues zu entdecken.

Sobald man aber glaubt, etwas verstanden zu haben, etwas zu wissen, ist der Geist von diesen Eindrücken erfüllt und hat keinen Platz mehr für neue Entdeckungen, sagt der Zen-Meister Suzuki. „Sei wie eine leere Teetasse", fordert deshalb Horst Gunkel. „In eine volle Tasse kann man keinen Tee einfüllen, das geht nur in eine leere Tasse. Wenn du also etwas lernen willst, dann sei wie eine leere Tasse, voller Erwartung dessen, was da kommt. Sei offen für das Neue!"

In seinem Klassiker „Zen in der Kunst des Schreibens" formuliert der amerikanische Schriftsteller Ray Bradbury seine Grundeinstellung für die Herangehensweise an einen Text: „Denn wenn man arbeitet, entspannt man sich schließlich und hört auf zu denken. Dann entsteht wahre Schöpfung – und nur dann!"

Die Schriftstellerin und Schreiblehrerin Natalie Goldberg praktiziert Zen und schreibt darüber auch in „Writing Down the Bones ":

> *„In a sense [the] beginner's mind is what we must come back to every time we sit down and write. There is no security, no assurance that because we wrote something good two months ago, we will do it again. Actually, every time we begin, we wonder how we ever did it before. Each time is a new journey with no maps."*

Am reinsten ist der Anfängergeist beim Freewriting. Denn sobald wir beim Schreiben zurücklesen und über das bereits Geschriebene nachdenken, wird der Geist von Vorstellungen erfüllt.

Du kannst dich nicht an deine Träume erinnern? Collagen sind Tore, durch die du Traumräume und innere Landschaften betreten kannst. Die Bilder beginnen sich zu bewegen und Geschichten aus der Tiefe zu erzählen. Mit Collage Dream Writing erlebst du die Collage als Traum und kannst in einen tiefen Schreibprozess eintauchen.
Lass dich von dir selbst überraschen!

Das vorliegende Buch lädt wie das gleichnamige Seminar ein, mit vielen Übungsanleitungen Collage, Traumarbeit und Schreiben zur Selbsterforschung zu verbinden und ist auch für Autor/innen, Trainer/innen, Therapeut/innen und Coaches als methodische Ergänzung und Inspiration geeignet.

Johanna Vedral ist Psychologin, Kunsttherapeutin und Schreibtrainerin und vermittelt in ihrem Schreibseminar „Collage Dream Writing“ laufend neue Techniken, Collagen als Sprungbretter in den kreativen Flow zu nutzen.

9 783950 453102
ISBN 978-3-9504531-0-2

verlag-punktgenau.at