

ULRIKE STERNBACH

Ganzheitliche und spirituelle Lebensberatung

GENAUERES ZUR

ARBEIT AM TONFELD FÜR ERWACHSENE



Der erwachsene Klient, das Kind, der Jugendliche greift ohne Vorgaben mit seinen Händen in einen mit weicher Tonerde gefüllten Holzkasten und beginnt wahrzunehmen, zu fühlen, nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, zu kneten, zu formen. Dadurch entsteht intensives körperliches Erleben, was Reflexion auf der Körperebene und nicht auf der Kognitionsebene ermöglicht. Unterstützt wird dies beim Erwachsenen durch das Arbeiten mit geschlossenen Augen, was die vollkommene Präsenz der Aufmerksamkeit in die Hände und das Spüren lenkt.

Alle biographischen Erfahrungen sind in unserem Körpergedächtnis gespeichert und durch die Arbeit am Tonfeld können über den Tastsinn wesentliche Vorfälle der eigenen Biographie erinnert werden. Es können versäumte Entwicklungen nachgeholt, Verhaltensauffälligkeiten ausgeglichen sowie Potentiale und Fähigkeiten erschlossen und entfaltet werden.

Die Begleitperson bietet durch ihre verlässliche Präsenz Halt und Sicherheit und ohne etwas vorzugeben beobachtet sie genauestens, bezeugt, erfasst, ermutigt, unterstützt im Gehen und lässt doch alleine gehen. Durch diese Präsenz der Begleitperson kann Beziehungsfähigkeit wieder gewonnen, neu erprobt oder vertieft werden. Lösungsmöglichkeiten können ausgelotet, Fähigkeiten, Stärken, Ressourcen, Potentiale entdeckt werden.

Die Arbeit am Tonfeld spiegelt wie man der Welt begegnet, spiegelt Erwartungen und Wünsche und hilft, sich in der eigenen Biografie zu erkennen und zu verstehen. Am Tonfeld kann die Wirkung des eigenen Handelns erkannt werden, es unterstützt die Selbstwahrnehmung und die Integration eigenen Tuns.

Das während des Prozesses Aufsteigende und sichtbar Gewordene wird von der Begleitperson furchtlos mitgetragen. Die wertfreie, aufmerksame, teilnehmende Gegenwart der BegleiterIn ermöglicht es dem am Tonfeld Arbeitenden, sich selbst und sein Umfeld im geschützten Rahmen zu erproben und zu erfahren, weitere Schritte zu wagen, Versäumtes nachzuholen, sich selbst „nachzunähren“, dort wo ein genährt-werden nicht möglich war. Die Arbeit am Tonfeld unterstützt in Lebenskrisen, bei Stress und Ängsten, bei Beziehungs- und Gesundheitsproblemen, Schlafstörungen, bei der Sinnsuche, während eines Trauerprozesses u.v.a.