

Ganzheitssymbolik im kunsttherapeutischen Gestalten und ihre spirituelle Dimension

Eine Annäherung an ein schwer fassbares Phänomen

Regina Liedtke

In meinem Praxisalltag erlebe ich immer wieder, dass Menschen in ihrem Leben an einen – mehr oder weniger - krisenhaften Punkt gelangen, wo es für sie nicht mehr so weitergeht und sie eine Therapie beginnen wollen. Frühe Prägungen und Ich-Entscheidungen haben sie disharmonische Persönlichkeitsstrukturen entwickeln lassen, die irgendwann (meist in der Lebensmitte) in Zustände einseitiger Überlastungen führen. Eine neue, harmonischere innere Ordnung muss durch die Aufarbeitung von Konflikten und vertieftes Zu-sich-kommen gefunden werden. Aus der Unausgewogenheit gilt es, den Weg der Individuation als einen Prozess der Ganzwerdung zu gehen. Im therapeutischen Beziehungsraum können Gehaltensein, Genährtwerden und die Selbstheilungskräfte der Seele erlebt werden. So geschieht es, dass Gestaltungen mit Ganzheitssymbolik entstehen. Die Seelenkräfte zentrieren sich. Sinnhaftigkeit wird erfahrbar, in deren Folge eine Neuausrichtung des Lebensweges entwickelt werden kann.

Nach dem heutigen Stand der Erkenntnis gehören zu einem ganzheitlichen Therapieansatz, wie ich ihn vertrete, die Arbeit auf der personalen und auf den transpersonalen Ebenen (lat. *trans* = von ... hinüber, jenseits von; *persona* = das Persönliche / die Persona, Maske, soziale Rolle). D.h. neben den alltagsbezogenen emotionalen Belastungen und Beziehungsproblemen werden über das Persönliche hinausgehende, spirituelle Dimensionen einbezogen. Hierin liegt m.E. die besondere Potenz der Kunst- und Gestaltungstherapie. Jedoch ist ein transpersonaler Ansatz der Kunsttherapie – besonders in Deutschland - noch ein junges Fachgebiet. (Nach meiner Kenntnis ist die Akademie Heiligenfeld die einzige deutsche Bildungsstätte, die eine diesbezügliche Fortbildung anbietet.) Eine über den traditionellen Bezug zur Analytischen Tiefenpsychologie C.G. Jungs hinausgehende Betrachtung ist noch Pionierarbeit. Und mit einer nach Wirksamkeitsnachweisen im Sinne einer evidenzbasierten Medizin strebenden Haltung ist man davon sowieso weit entfernt. In meinem Beitrag versuche ich mich von

verschiedenen Seiten der spirituellen Dimension von Ganzheitssymbolen in der Kunsttherapie zu nähern und einem vertiefenden theoretischen und therapeutischen Verständnis zuzuführen. Da es sich hier jedoch um ein Thema handelt, welches sich nur wirklich in der eigenen Erfahrung erschließt und sich jeglicher schlüssiger Erklärbarkeit letztlich entzieht, enthält ein solcher Versuch einen Widerspruch in sich, den man wohl akzeptieren muss. Dennoch hoffe ich, durch das Zusammenführen von unterschiedlichen Verstehensansätzen und Schilderungen aus der therapeutischen Arbeit etwas zu einer weiterführenden Erkenntnis beizutragen.

Flow – Intermediärer Raum – Transzendente Funktion - Trance

Kunsttherapeutisches Arbeiten ist körperliche, praktische Tätigkeit mit Materialien und damit unmittelbare, sinnliche Erfahrung im Hier und Jetzt. Berühren und berührt werden, Gewahrsein im Augenblick sind die wesentlichen Merkmale im Unterschied zum dissoziierenden „über etwas reden“ (vgl. Wilber, 2000, S.133). Beim freien Gestalten entsteht ein Zustand vertieften, kreativen Tuns. Diesen besonderen Bewusstseinszustand nennt M. Csikszentmihalyi „**flow**“, d.h. ‚fließen‘ bzw. ‚im Fluss sein‘.

Er charakterisiert diesen Zustand folgendermaßen:

- Man ist hingebungsvoll und selbstvergessen versunken (wie ein Kind in seinem Spiel).
- Die Aufmerksamkeit ist ganz auf diese Tätigkeit fokussiert, wir nehmen die Umwelt um uns herum nicht mehr wahr.
- Das subjektive Gefühl von Zeit und Raum ist verändert, d.h. erweitert.
- Das selbstkritische Sich-selbst-beobachten hört auf.
- Die Trennung von Subjekt und Objekt, von ‚Ich‘ und ‚Welt‘ scheint aufgehoben.
- Die Tätigkeit wird um ihrer selbst willen getan, sie hat ihre Erfüllung in sich selbst.
- Wir fühlen uns in Harmonie mit uns selbst und der Welt.

Ganz ähnlich, nur aus einer anderen Perspektive beschreibt D.W. Winnicott seinen „**intermediären Raum**“ oder „**Übergangsraum**“ und die dazugehörigen „**Übergangsphänomene**“. Der intermediäre Raum ist der Erfahrungsbereich zwischen innerem, subjektivem Erleben und der Wahrnehmung der objektiven Außenwelt - oder anders ausgedrückt - ein potentieller Raum zwischen Ich und Du. Er ist der „Ort der Kreativität, der Phantasie und des freien Spiels“ (bzw. des freien Gestaltens), sowie „Ursprung von Kunst und

Religion“. Übergangsphänomene sind die kreative Aneignung der Welt und der Ausdruck des Eigenen – „schöpferisches Handeln und die Suche nach dem Selbst“. Winnicott schreibt dazu: „Dieser dritte Bereich des menschlichen Lebens, den wir nicht außer Acht lassen dürfen, ist ein intermediärer Bereich von Erfahrungen, in den in gleicher Weise innere Realität und äußeres Leben einfließen. Es ist ein Bereich, der kaum in Frage gestellt wird, weil wir uns zumeist damit begnügen, ihn als eine Sphäre zu betrachten, in der das Individuum ausruhen darf von der lebenslänglichen menschlichen Aufgabe, innere und äußere Realität voneinander getrennt und doch in wechselseitiger Verbindung zu halten.“ (Winnicott, 1985, S.11)

„**Übergangsobjekte**“ sind Mittler zwischen beiden Bereichen und wie Symbole mehrdeutig.

C.G. Jung hat hierzu den Begriff der „**transzendenten Funktion**“ geprägt. Im transzendenten Prozess geht es um den „organisch ermöglichten Übergang von einer Einstellung in eine andere“. D.h. das Bewusstsein öffnet und erweitert sich für die Wahrnehmung des Unbewussten. Bewusstes und Unbewusstes fließen zusammen in einem Dritten, dem Symbol. In der therapeutischen Arbeit ergänzen sich das „Prinzip der Gestaltung“ mit Materialien (Farben, Ton u.ä.) und das „Prinzip des Verstehens“ und Strebens nach Sinnhaftigkeit zur transzendenten Funktion. (vgl. C.G. Jung 1991, S. 101ff)

Die (leichte) **Trance** (lat. *transitus* = Übergang) wie sie beispielsweise in der Hypnotherapie herbeigeführt wird, ist ein besonderer Energiezustand mit erweitertem Bewusstsein, der dem Flow-Erleben kreativen Vertieftseins in künstlerischen oder kunsttherapeutischen Schaffensprozessen gleichkommt. Trance als eigener Bewusstseinsraum zwischen Wachbewusstsein und Schlaf entspricht dem intermediären Raum kreativen Schaffens in der Kunsttherapie. Sie bildet eine Brücke zur Ganzheit unseres Selbst, in der wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein, unserem normalen Wachbewusstsein und unserem transpersonalen, spirituellen Anteil (Höheres Selbst) haben. Gleichzeitig sind wir angeschlossen an das Wissen des kollektiven Unbewussten, so wie es C.G. Jung beschrieb. Dies ist der Zustand, in dem wir neue Ideen und kreative Lösungen entdecken können, in dem Heilung geschieht und Ganzheitssymbole im kunsttherapeutischen Gestalten entstehen.

Trancezustände zeichnen sich durch folgende Qualitäten als physiologisches Äquivalent für die oben beschriebenen Charakteristika aus und begründen ihrerseits das Heilungspotenzial eines solchermaßen erweiterten Bewusstseinszustandes:

- Zustand erhöhter Neuroplastizität
- neuronale Schaltkreise werden aktiviert
- neue Verknüpfungen zwischen den Hemisphären des Gehirns (linke Seite: analytisches und sprachliches Denken, rechte Seite: sinnliches, intuitives und bildhaftes Erleben) werden geschaffen
- Veränderung der Hirnwellen: mehr Alpha-Wellen
- verbessertes Erinnerungsvermögen
- erweiterte Wahrnehmung
- vermehrte Aktivität des Parasympathikus, Beruhigung des vegetativen Nervensystems, d.h. Entspannung, Erholung, Regeneration
- bessere Durchblutung
- Stärkung der Immunkräfte
- Harmonisierung des ganzen Organismus

Ganzheitssymbolik

In einem solchen Zustand erweiterten Bewusstseins kann es im kunsttherapeutischen Prozess geschehen, dass Gestaltungen mit Ganzheitssymbolik oder auch „Mandala-Symbolik“ entstehen. „Das Auftauchen dieser Mandala-Symbole aus der Seelentiefe ist ein Phänomen, das immer spontan geschieht; es kommt und geht aus eigenem Antrieb.“ (Jacobi 1988, S.140) Ganzheitssymbole tauchen durch die Dynamik der Seele wie von selbst auf, nachdem meist ein längerer Prozess der Konfliktarbeit und des Ringens um die Integration von gegensätzlichen Persönlichkeitsanteilen auf dem Weg der Individuation stattgefunden hat. „Der Prozeß der Umsetzung der Libido durch das Symbol hat seit den Anfängen der Menschheit stattgefunden und wirkt immer noch fort. Die Symbole wurden nie *bewußt ersonnen*, sondern wurden vom Unbewußten produziert auf dem Wege der sogenannten Offenbarung oder Intuition.“ (C.G. Jung 1991, S. 59-60) In diesen Ganzheitsgestaltungen zentriert sich die Seele und führt widerstrebende Seelenanteile in eine Einheit. Jungianisch gesprochen konstituiert sich der **Archetypus des Selbst**. „Das Selbst offenbart sich in den Gegensätzen und ihrem Konflikt, es ist eine „*coincidentia oppositorum*“ (Zusammenfall der Gegensätze). (C.G. Jung 1986, S. 197) Dies geschieht durch die Intensität im therapeutischen Prozess und die Anziehungskraft starker psychischer Energie. Jung spricht in dem Zusammenhang auch von numinosem Ergriffensein. Der gestaltende Mensch erlebt in diesen

SELBST-Symbolen tiefe Sinnhaftigkeit und seine eigene Spiritualität durch den Anschluss an das kollektive Unbewusste, was jeweils einen Markstein in der therapeutischen Arbeit bedeutet.

Neumann beschreibt diese Bildeprozesse sehr eingehend. (vgl. Neumann 1992) Zusammengefasst können wir feststellen: Psychische Wandlung, Zentrierung und Introversion als Faktoren des Integrationsprozesses der Individuation geschehen durch die energetische Anziehung des archetypischen Energiefeldes des SELBST. **Das Selbst ist Zentrum und Ganzheit des Menschen und offenbart sich als Energie und als Gestalt im Ganzheitssymbol.**

Ganzheitssymbole bzw. SELBST-Symbole zeichnen sich dadurch aus, dass sie klar und zentriert sind. Als Ganzheitssymbol par excellence gilt das **Mandala**. „In psychologischer Hinsicht bedeutet das Runde, beziehungsweise das Mandala, ein Symbol des Selbst.“ (Jung, 1974, S. 462 aus: Eschenbach, 1978, S. 526) Es besteht im Wesentlichen aus einem Kreis mit einem Mittelpunkt, oft auch mit einem eingeschriebenen Quadrat und / oder Kreuz. Symbole des SELBST können sich aber auch in anderer Gestalt zeigen, z.B. als Baum, Berg, menschliche Figur oder Kugel.

Nachfolgend zeige und erläutere ich einige kunsttherapeutische Gestaltungen als Beispiele für die Ganzheitssymbolik, wie sie im Laufe eines kunsttherapeutischen Prozesses auftauchen kann bzw. aufgetaucht ist.

Einige Beispiele aus meiner kunsttherapeutischen Praxis:



Abb.1 Erde innen – Erde außen

Das erste Beispiel ist ein gemaltes Mandalabild (Abb. 1) aus einer Therapie mit einem 12jährigen Mädchen. Es entstand nach einer 1½ Jahre dauernden therapeutischen Arbeit, deren Beginn von heftigem Widerstand, negativen Übertragungen der durch frühe Traumatisierung höchst ambivalenten Mutter-Tochter-Beziehung, sowie Projektionen von abgespaltenen Gefühlen bestimmt war, worauf nach dem ersten ½ Jahr ein positiveres Therapiebündnis geschlossen werden konnte. Wichtige Themen waren für sie die Beschäftigung mit sich selbst und ihrem Körper, mit den Grenzen zwischen Ich und Nicht-Ich, das Gefühl von Ausgeschlossenheit, psychosomatische Erkrankungen wie Neurodermitis und erste Symptome einer bulimischen Essstörung.

Das Bild entstand in meditativer Atmosphäre und tiefer Versunkenheit mit den Farben Gold und Silber durch ruhige, umkreisende Bewegungen mit dem Pinsel – ganz nach dem von Heinz Deuser geprägten Satz: „Bewegung wird Gestalt“. In die Mitte schrieb sie „Erde innen“, in den Außenkreis „Erde außen“. Dazu sagte sie am Ende: „Es ist nicht nur meine Erde, es ist die Erde von allen – aber es ist *auch* meine Erde!“.

Ein zweites Ganzheitssymbol gestaltet sie nach einer weiteren ½ jährigen Therapiephase, der Auseinandersetzung mit den eigenen Persönlichkeitsanteilen: ein Yin-Yang-Zeichen als Symbol einer Integration der Polaritäten und damit der Aufhebung der Spaltung. Sie nennt es ihr „Glückszeichen“.

Als nächstes beziehe ich mich auf eine Therapie mit einer 35jährigen Frau. Die Dauer betrug insgesamt ca. 1 Jahr. Die Problematik war charakterisiert durch eine große Unausgeglichenheit, dem Schwanken zwischen depressivem Rückzug mit Suizidgedanken und einer sprühenden Überaktivität. In jungen Jahren bestand eine bulimische Essstörung.



Abb.2 Aufstieg der Venus

(Abb.2): Die Klientin malte mit Ölkreiden in der Mitte des Blattes einen Kreis durch vielfache Umkreisungen von außen nach innen, die Mitte blieb frei. Dann legte sie nach beiden Seiten „bergende Felsen“ an, deren kelchartige Vertiefung sie mit „Wasser“ füllte, welches sie meditativ den Stift hin- u. her bewegend entstehen ließ. Anschließend fügte sie noch „Flügel“ hinzu. Zum Schluss entstand in der sich öffnenden Mitte mit gelber Farbe „Licht“. Dabei flossen ihr die Tränen – zögernd und etwas trotzig sagte sie „Eigentlich mag ich gar kein Meer!“ - Es dauerte etwas bis sie schließlich hinzufügte, es habe „auch was Mütterliches / Weibliches“.



Abb.3 Geburt des SELBST

(Abb.3): In der übernächsten Stunde gestaltete sie mit Ton. Sie empfand das Spüren des Tons als angenehm und hatte orale Assoziationen, „macht Lust zum Reinbeißen“. Es entstand eine Art Schale oder Höhlung, indem sie ihre Hand hineingrub. Mehr und mehr wurde die Höhlung zu einer Art Gebärmutter, in der sie sich sehr wohl fühlte und aus der sie „nie wieder raus“ wollte. – Nach einer längeren Weile wurde es ihr dann doch zu eng. Sie kämpfte verzweifelt, um raus-/durchzukommen! Fast versagten ihr die Kräfte – bis sie den Durchbruch schaffte, gleich einer Geburt. Aus dem Ton formte sie nun eine Kugel, *ihre* Kugel und hielt sie bergend in ihren Händen. Die Geburt des eigenen SELBST war vollbracht.

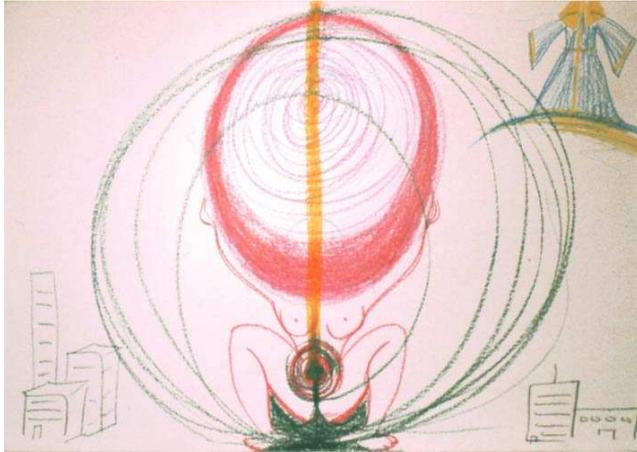


Abb.4 ICH-SELBST

(Abb.4): In der darauf folgenden Stunde entstand ein Bild der Integration aller wesentlichen Persönlichkeitsaspekte. Es zeigt sie als Frau, die in Verbindung mit all ihren Energien ist. Vom Wurzelchakra und dem Zentrum ihrer Weiblichkeit ausgehend verbindet sie ein Lichtstrahl mit den spirituellen Energien hoch über ihrem Kopf – ein Symbol der nun entwickelten Ich-Selbst-Achse (vgl. E.Neumann 1992, S.65) Das allumfassende Ganze hält sie gänzlich umschlossen. Auch die Pole der Außenrealität mit den Anteilen des Stadtlebens und Arbeitens sowie ihrer Suche nach spiritueller Klärung sind ins Bild integriert.

Ein Beispiel einer dreidimensionalen Mandala-Gestaltung von besonderer Klarheit und Komplexität stammt aus einer Therapie mit einem 6jährigen Jungen. Es ist eine Sandkasten-Arbeit (Abb.5). Nach einem Prozess mühevollen Ringens und turbulenter Spielszenen von 1 ½ Jahren gelang ihm folgende Gestaltung: Im Quadrat des Sandkastens baute er mittig platziert einen großen runden Berg mit einer kreuzartigen Untertunnelung, deren vier Öffnungen zu den Seiten des Sandkastenquadrats weisen.



Abb.5 „Geisterbahn“ - Dreidimensionale Mandalagestaltung

Dies entspricht der Ordnung z.B. buddhistischer Meditationsbilder mit dem Quadrat, das für das Irdische steht, dem Kreis, der den Kosmos symbolisiert und den vier Himmelsrichtungen mit den nach außen hinweisenden Öffnungen bzw. Toren. Hinzu kommt die räumliche Ausgestaltung in die dritte Dimension. Der zentrierende und integrierende Charakter kommt auch in diesem Beispiel nicht nur in der Endgestalt, sondern auch im Entstehungsprozess zum Ausdruck: Beim Graben führte er von den gegenüberliegenden Seiten beide Hände aufeinander zu bzw. ließ sich unser beider Hände in der Mitte des Tunnels berühren. Eine Begegnung von Ich-(mit mir)-Selbst sowie Ich und Du. Der Berg wurde von allen Seiten und in all seinen Dimensionen mit Autos *er-fahren*. Und auf die Spitze des Berges platzierte er einen Hubschrauber / ein anderes Mal einen Vogel als Symbol für das Element, das *nach oben aufsteigt und die Verbindung zwischen Himmel und Erde herstellt*. Er nannte seine Sandgestaltung „Geisterbahn“. Welch geniale kindliche Wortschöpfung für seinen Zugang zur Geistigen Welt.

Durch das Gestalten von Ganzheitssymbolen, die im vertieften therapeutischen Prozess auftauchen, geschieht ein Hinübergleiten in ein größeres Ganzes, in dem sich persönliche und kollektive Seelenbereiche spiritueller Dimensionen miteinander verbinden. So wirken selbst in Phasen großer Verunsicherung und Krisenhaftigkeit ganzheitliche Heilungskräfte.

Diese besondere Qualität entsteht durch das Zusammenwirken von:

- sinnlichem Erleben
- Gewährsein im Augenblick
- symbolischem Ausdruck der Seele
- transzendtem Prozess zum Spirituellen

unter kunsttherapeutischer Begleitung durch Transformation der seelisch-geistigen Energie auf eine meditative Schwingungsebene und dem Hinführen zu tieferem Verstehen.

Das Zwischenreich der Transpersonalen Bänder und der universelle GEIST

Die **Transpersonalen Bänder** sind nach Ken Wilber, einem der Hauptvertreter der Transpersonalen Psychologie, das Zwischenreich zwischen den verschiedenen Schichten des personalen Bereichs und der Dimension des universellen GEISTES. Hier ist das kollektive Unbewußte mit seinen Archetypen, Mythen und Symbolen angesiedelt.



Hierzu Wilber: „Doch betrachten wir nun, welche positiven Auswirkungen es hat, wenn ein Mensch sich dem ungeheuren Reservoir archetypischer Erfahrung nähert, das ganz am Grund des Bewußtseins liegt. Denn weil diese Symbole kollektiv oder transpersonal sind, bedeutet die Annäherung, daß man sich selbst zu transzendieren beginnt, daß man tief im Innern den Hinweis entdeckt hat auf etwas, das über die Person hinausgeht. So könnten wir also auch sagen, daß die Transpersonalen Bänder der Punkt sind, wo der Mensch die Wirklichkeit des GEISTES zum ersten Mal vage empfindet. Er realisiert noch nicht unmittelbar, daß er selbst GEIST *ist*, aber durch mancherlei Einsichten und Erfahrungen wird ihm klar, daß *in* ihm das ist, was über ihn selbst hinausgeht.“ (...) „Daraus erklärt sich auch, weshalb **authentische Therapien der Transpersonalen Bänder von so immenser therapeutischer Kraft sind.**“ (Hervorheb. von der Autorin) (Wilber, 2000, S.282)

Ebenso stellt nach Jung das SELBST den eigenen göttlichen Seelengrund dar und das Auftauchen und Gestalten von Ganzheitssymbolen erscheint als Erfahrung des Verbundenseins mit dem Großen Ganzen / universalen GEIST und der eigenen Spiritualität.

„Jung spricht davon in *Psychologie und Religion*: ‚Seit alters her ist Kreis und Mittelpunkt ein **Gottessymbol**, das die Ganzheit des inkarnierten Gottes veranschaulicht ...‘“ (Jung aus: Kalff, 1979, S. 45) Der Gestaltende findet zugleich zu seinem inneren Wesenskern und wächst über sich hinaus.

Auf diese Weise führt der kunsttherapeutische Prozess zu einer Verbindung von Körper-Seele-und-Geist und trägt damit zu einem Heilungsgeschehen bei.

Literaturverzeichnis

- Csikszentmihalyi, M. *Flow. Das Geheimnis des Glücks* – Stuttgart: Klett-Cotta, 1992 (2.Aufl.)
- Eschenbach, U. (Hrsg.) *Das Symbol im therapeutischen Prozeß bei Kindern und Jugendlichen* – Stuttgart: Bonz 1978 (1.Aufl.)
- Kalff, Dora M. *Sandspiel. Seine therapeutische Wirkung auf die Psyche* – Erlenbach-Zürich: Rentsch-Verlag, , 1979 (2.Aufl.)
- Kast, V. *Die Dynamik der Symbole* – Olten: Walter-Verlag, 1990
- Neumann, Erich *Die Psyche als Ort der Gestaltung – Drei Eranos-Vorträge* – Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, , 1992 (Originalausg.)
- Jacobi, Jolande *Die Psychologie von C.G. Jung* – Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 1988
- Jung, C.G. *Traumsymbole des Individuationsprozesses / Grundwerk Band 5* – Olten: Walter-Verlag, 1986 (2.Aufl.)
- Jung, C.G. *Die transzendente Funktion*, in: *Die Dynamik des Unbewußten / Gesammelte Werke Band 8*, S.79-108 – Olten: Walter-Verlag, 1991 (6.Aufl.)
- Jung, C.G. *Über die Energetik der Seele*, in: *Die Dynamik des Unbewußten / Gesammelte Werke Band 8*, S.11-78 – Olten: Walter-Verlag, 1991 (6.Aufl.)
- Jung, C.G. *Mandalas*, in: *Die Archetypen und das kollektive Unbewußte / Gesammelte Werke Band 9,1* – Olten: Walter, 1992 (8.Aufl.)
- Jung, C.G. *Aion / Gesammelte Werke Band 9,2* – Düsseldorf: Walter-Verlag, 1995 (Sonderausg.)
- Wilber, Ken *Das Spektrum des Bewußtseins* – Reinbek: Rowohlt Verlag, 2000 (5.Aufl.)
- Winnicott, D.W. *Vom Spiel zur Kreativität* – Stuttgart: Klett-Cotta Verlag, 1985 (3.Aufl.)

Zur Person:

Regina Liedtke

Heilpraktikerin/Psychotherapie, Kunsttherapeutin (grad. in der DGKT), Hypnotherapeutin

Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Coaching

Künstlerhof Alt-Lietzow 12

D - 10587 Berlin-Charlottenburg

Tel.: ++49(0)30 - 781 28 99

mail@kreativpraxis-berlin.de

Homepage: <http://www.kreativpraxis-berlin.de>

Blog: <http://kreativundheilsam.wordpress.com>

Internetplattform Künstlerhof: <http://altlietzow12.wordpress.com>