

GESUNDHEIT

Ausdruck durch Kunst – eine alternative Therapieform



Wo die Sprache fehlt, hilft die Kunsttherapie

LEBEN Ein Bild sagt manchmal mehr als tausend Worte – das Sprichwort könnte man auch für die Kunsttherapie verwenden. Wenn Menschen nicht wissen, wie sie etwas in Worte fassen sollen, ist es leichter, es durch Kunst zum Ausdruck zu bringen. Zwei Kunsttherapeutinnen aus der Region berichten aus ihrer Arbeit.

VON MICHAEL SCHEINER

Z

wei Kommissare – eine Frau und ein Mann – stehen vor einer Wand und betrachten eine Zeichnung. Man erkennt in kindlicher Manier gemalte Figuren und undefinierbare Kritzeleien. Eine größere Gestalt ist ganz in Schwarz gemalt, davor liegt oder kauert eine kleinere. Etwas Bedrohliches scheint über der unklaren Szenerie zu liegen. Die nervösen Polizeibeamten reden von Symbolen, Trauma und Schrecken. Am Schluss des Krimis überführen sie einen Bösewicht wegen Kindesmissbrauchs, Vergewaltigung oder Mordes. Nach mehreren fehlerhaften Interpretationsversuchen haben sie die Zeichnung des kindlichen Zeugen doch noch richtig gedeutet.

Kinder können so ihre Probleme leichter ausdrücken

Gewiss steckt in der Beschreibung der Krimiautoren ein wenig Küchenpsychologie, das ist für einen Roman auch durchaus in Ordnung. Allerdings steckt die Idee der Kunsttherapie oder einer kunsttherapeutischen Vorgehensweise dahinter, aus der sich einiges ableiten lässt. So sind Kinder zum Beispiel sehr unmittelbar, direkt und Malen macht ihnen fast immer Spaß, sagt die Künstlerin und Kunsttherapeutin Bärbel Gufler aus Regensburg, die vor einigen Jahren eine Ausbildung zur Kunsttherapeutin abgeschlossen hat.

In einer Gruppe mit mehreren Kindern lässt sie eine Kinderfigur, die sie zuvor über Konturen an die Wand gemalt hat, in verschiedenen Farben ausmalen. Welche Farbe Kinder in welchem Bereich einsetzen, gibt ihr die Möglichkeit, Rückschlüsse auf Befindlichkeiten zu ziehen. Im

nächsten Schritt spricht sie mit den jungen Künstlern darüber, was die jeweilige Farbe für sie bedeutet und warum sie diese gerade an dieser bestimmten Stelle verwendet haben. Auf diese Weise nähert sie sich den Schwierigkeiten an, mit denen die Kinder in der Schule oder im Alltag zu kämpfen haben. Dazu zählen Aufmerksamkeitsdefizite, Hyperaktivität oder auch die Diagnose ADS/ADHS.

Kunsttherapie wird hierzulande noch nicht von Kassen finanziert

Diese Probleme werden oftmals mit Medikamenten behandelt. In der Kunsttherapie wird dagegen in Gruppen gearbeitet. Leider ist es momentan noch so, dass zwar Tabletten von den Krankenkassen bezahlt werden, Kunsttherapie dagegen – im Unterschied zu Großbritannien beispielsweise – nicht. Weniger effektiv oder gar schlechter ist sie deswegen keineswegs. Gufler ist sogar überzeugt, dass damit nachhaltiger die Kreativität unterstützt und das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen gefördert werden kann. „Dieses kreative Tun schafft schnell sichtbare Ergebnisse und hat eine beruhigende und konzentrationsfördernde Wirkung“. Wichtig dabei ist ein spielerischer Umgang mit Farben und Formen und, dass die Teilnehmer einer Gruppentherapie ohne Erfolgsdruck arbeiten können. Dabei lernen sie, bei der Sache zu bleiben, ein Effekt, der natürlich in ähnlicher Weise auch für Erwachsene gilt.

Was kann Kunsttherapie? Wo wird sie eingesetzt? Was bewirkt sie – oder auch nicht? Die ersten Ansätze in der Behandlung von Menschen mit psychischen Krankheiten oder emotionalen Schwierigkeiten gehen auf die Anthroposophie zurück. Bereits vor etwa hundert Jahren hat eine Ärztin, Ita Wegman, die als Mitbegründerin der anthroposophischen Medizin gilt, Patienten einer Schweizer Klinik malen und zeichnen lassen. Über berühmte Patienten, wie den Schweizer Künstler und Schriftsteller Adolf Wölfl oder die in der Landesnervenanstalt Gugging lebenden Künstler August Walla, Oswald Tschirtner, Jo-



Kunsttherapie heißt nicht nur Malen. Auch mit Tonfiguren beispielsweise kann man sich ausdrücken.

FOTOS: OLGAPOGORELOVA / GOLUBOVY-STOCK.ADOBE.COM (OBEN)

Ausdruck durch Kunst – eine alternative Therapieform

„

Ich stülpe meinen Klienten meine Erklärungen nicht einfach über. Ziel ist es, meine Klienten auf dem Weg zu sich selbst zu begleiten.

JUTTA ROTHFISCHER
Kunsttherapeutin



hann Hauser und andere, wirkte dieser Ansatz in die professionelle Kunst zurück. Heute ist beides anerkannt: Kunsttherapie als ein Mittel psychologischer, psychotherapeutischer und anderer Therapieformen und so genannte Außenseiterkunst oder „Outsider Art“ als individuelle Ausdrucksform von psychisch kranken Menschen. Im Surrealismus haben die Intentionen in der Anwendung sich beinahe überschritten, sich zumindest annähernd parallel bewegt.

Dennoch kann das, was gezielt in der Kunsttherapie entsteht in aller Regel nicht als Kunst ein- und zugeordnet werden, sondern dient tatsächlich ausschließlich dem therapeutischen Prozess. Verbunden ist die kunsttherapeutische Praxis sowie die Theoriebildung von der Psychologie und Pädagogik über die Kunstwissenschaft mit einer Reihe von Fachgebieten. Daraus hat sich in den letzten Jahrzehnten eine ganze Reihe von Formen und Ansätzen entwickelt. Eingesetzt und angewendet wird die Kunsttherapie im klinischen, pädagogischen und sozialen Bereich: In Seniorenheimen, Museen, in der Einzel- und Gruppenberatung, manchmal in Gefängnissen, auch in der Supervision – also dem Coaching von Therapeuten und Psychologen und anderen Gebieten. Besondere Bedeutung hat die Kunsttherapie dabei in der psychiatrischen, psychosomatischen und psychosozialen Therapiepraxis erlangt.

Setzen Therapeuten die Kunst- oder Maltherapie, wie sie auch manchmal genannt wird, ein, geht es darum, emotionale oder psychische Heilung zu fördern, anzustoßen und zu unterstützen. Bei Erwachsenen ist das meist anders als bei Kindern. Häufig müssen Therapeuten am Anfang, wenn sie einem Klienten vorschlagen, etwas zu malen oder – mit Ton, Holz oder Stein – zu gestalten, erst einmal Bedenken beiseite wischen. „Ich kann doch gar nicht malen“, „Seit der Schulzeit habe ich keinen Pinsel mehr in der Hand gehabt“ oder „Da kommt bei mir sowieso nichts raus“ sind Vorbehalte, die immer wieder geäußert werden. Anders dagegen die Erfahrungen der Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Ergo- und Kunsttherapeutin Jutta Rothfischer. Kaum hat sie Klienten Farben, Pinsel, Wasser und einige Blatt Papier hingestellt, machen fast alle Angesprochenen mit und beginnen zu malen. In dem bildnerischen Gestalten sieht sie eine besondere Möglichkeit, „mit der die Menschen Empfindungen, seelische Seinszustände, Wahrnehmungen, aber auch sehr konkrete Situationen oder Beziehungskonstellationen zum Ausdruck bringen können“, wie sie erklärt.

Der Zugang zur eigenen Innenwelt geht darüber in der Regel leichter, als wenn ein Mensch, ein Klient dasselbe in Worte fassen soll. Da sind Barrieren, wie man meint, etwas sagen zu sollen oder zu müssen und was man sagen darf. Über ein Bild, das im Ausdruck viel direkter und dem Seelenleben näher ist, könnten Menschen die eigenen blinden Flecken, die es bei jedem Menschen gibt, leichter umgehen.

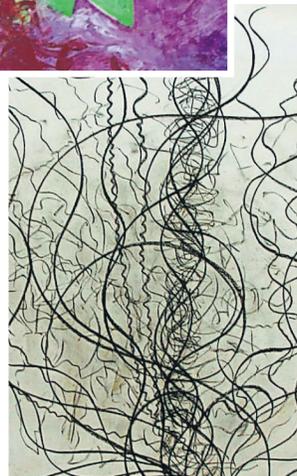
Lange Zeit konnte man nur außerhalb Regensburgs eine Ausbildung in Kunsttherapie machen. Inzwischen gibt es mehrere Möglichkeiten zur Auswahl. Der Beruf ist bisher nicht staatlich anerkannt, kann aber in mehrjährigen Kursen erlernt werden. Ein Studium ist hierzulande noch nicht möglich, das geht nur in England – wo der Beruf anerkannt ist und über die Krankenkassen finanziert wird – oder Tschechien.

Jutta Rothfischer setzt in jedem Fall weiter auf die Kunsttherapie. Positive Ergebnisse erzielte sie damit auch schon in der forensischen Abteilung des Bezirkskrankenhauses Regensburg, wo sie mehrmals in der Woche mit Straftätern therapeutisch arbeitet. Kunsttherapie aktiviert und fördert auch nachweislich die Selbstheilungskräfte eines Menschen und sie kann generell Menschen bei Angstzuständen, Depressionen, Burn-Out und Schmerzen helfen, um einen neuen Zugang für eigene Ressourcen und die Selbstwahrnehmung zu bekommen.



Ob konkrete Figuren oder abstrakt: Wie man sich in der Kunsttherapie ausdrückt, bleibt jedem selbst überlassen. Dabei werden auch Farben ganz unterschiedlich interpretiert.

FOTOS: JUTTA ROTHFISCHER / MICHAEL SCHEINER (OBEN)



Manche hält ihr fehlendes künstlerisches Können ab, aber auch darum geht es nicht. Auch einfache Zeichnungen und das Spiel mit Farben können manchmal schon befreiend wirken.

FOTO: JUTTA ROTHFISCHER

