

## Kunsttherapie – Den Bildern der Seele folgen

---

„Male ein Bild von dem Druck, den Du Dir selbst machst“ könnte der Vorschlag einer KunsttherapeutIn lauten oder auch „Gestalte ein Bild von dem Gefühl, Dir vertrauen zu können!“ Lässt der Klient sich im Rahmen einer Kunsttherapie auf eine solche Aufgabe ein, macht er sich auf zu einer Reise in sein Innerstes. Ganz bei sich, kann er plötzlich entdecken, was ihn bisher blockiert hat und welche neuen Möglichkeiten sich ihm bieten. Die sanfte Methode der Kunsttherapie entspricht dem natürlichen Bedürfnis nach Kreativität und wird zunehmend beliebter.

### Birgit Naphausen

Wenn Menschen in der Kunsttherapie kreativ tätig sind, dann gelingt ihnen oft etwas, was im Lebensalltag schwierig zu sein scheint: sie kommen ganz zu sich selbst. Sie vergessen vorübergehend ihre Schmerzen und Nöte und erleben sich eins mit dem, was sie tun.

Sogar wenn es darum geht, das eigene Leiden im Bild zu gestalten, wird dies oft als entlastend erfahren.

Schöpferisch wird das innere Erleben mithilfe von Formen und Farben gestaltet und im Bild sichtbar gemacht.

Eine Klientin sagt es so: „Es ist so gut für mich, dass ich alles auf das Bild gemalt habe: das innere Chaos hat sich verwandelt, jetzt kann ich in Ruhe drauf schauen und es auf mich wirken lassen. Und dann kann ich entscheiden, was ich verändern möchte. Ich fühle mich nicht mehr bedroht von meinen Gefühlen.“

Aber nicht nur Selbsterkenntnis wird für die Klientin möglich: Sie fühlt sich durch das „Herausmalen“ ihrer Gefühle auch entlastet, sie konnte ihr inneres Chaos im gestalteten Bild ordnen, sie erkennt nun die Möglichkeit, dass sie an ihren Erlebenszuständen etwas verändern kann. Angeregt durch weitere Bildaufgaben kann sie sich im Bild „ausmalen“, was sie gerne verändern, was sie erreichen möchte.

### Das Urbedürfnis nach Kreativität

Das Bedürfnis nach Kreativität entspricht dem seelisch-geistigen Wesen des Menschen. Dies bezeugen schon die prähistorischen Felszeichnungen aus der Frühzeit der Menschheitsgeschichte. Dies zeigt uns jedes Kind: wenn Kinder nicht daran gehindert werden, beginnen sie autonom zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr mit Materialien gestaltend tätig zu werden. Im Spiel, in gezeichneten Bildern, in Installa-

tionen und in szenischen Darstellungen bringen sie ihre Gefühle und ihre Phantasie in der sichtbaren Welt zum Ausdruck.

Zeugnis von diesem ursprünglichen Bedürfnis nach Kreativität geben uns auch zahlreiche Bildwerke von Menschen mit seelisch-geistiger Behinderung; in ihrer Bedeutung eines unverstellten seelischen Ausdrucks wurden sie erstmalig von dem Psychiater Prinzhorn mit seiner Sammlung „Bildnerien der Geisteskranken“ (1922) gewürdigt. In Folge dieser faszinierenden Dokumentation wurden zu Beginn des 20. Jahrhunderts in einzelnen Psychiatrien Malateliers für Patienten eingerichtet.

Durch schöpferisches Handeln stellt der Mensch eine Beziehung her zwischen seiner seelisch-geistigen Innenwelt und der äußeren, materiellen Realität. Indem Inneres im Bild sichtbar gemacht wird, wird es begreifbar, man kann es handhaben und behandeln. Gestaltend findet eine Integration von Innenwelt und Außenwelt statt.

### **Entstehung der Kunsttherapie**

Die Kunsttherapie ist eine relativ junge Disziplin. Beeinflusst von verschiedenen Entwicklungen auf den Gebieten der Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie und (Kunst)Pädagogik, sowie von der „Art-Therapy“ in Amerika, wurden in Deutschland vor mehr als dreißig Jahren die ersten privaten Ausbildungsinstitute für Kunsttherapie gegründet. Mit dem Ziel, das kreative Ausdrucksbedürfnis von Menschen psychotherapeutisch zu nutzen, führten die ersten PionierInnen die Kunsttherapie in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken ein. In den darauf folgenden Jahren haben private Ausbildungsinstitute, später auch Fachhochschulen und Akademien teilweise sehr unterschiedliche kunsttherapeutische Ansätze auf der Basis phänomenologischer, tiefenpsychologischer und kunsttheoretischer Grundlagen entwickelt, die sich dementsprechend in ihren kunsttherapeutischen Methoden unterscheiden. Allen gemeinsam ist, dass sie die Bildsprache als Ausdrucksmedium der Seele anerkennen und nutzen.

Heute ist die Kunsttherapie in zahlreichen klinischen, in sozial- und heilpädagogischen Arbeitsfeldern etabliert.

Der Wirkungsraum der Kunsttherapie weitet sich beständig aus. Ihr Wert in der Prävention, Gesundheitspflege und Persönlichkeitsbildung – und somit als Mittel zur Verhinderung von Krankheit – wird zunehmend erkannt. Einzelne Bundesländer wie zum Beispiel Nordrheinwestfalen integrieren seit wenigen Jahren kunsttherapeutische Projekte in Schulen und Kindergärten.

### **Kunsttherapie in der Praxis**

Der Klient hat in der Kunsttherapie die Möglichkeit, einen künstlerischen Ausdruck zu finden für das, was ihn beschäftigt oder bewegt. Oft gibt der Kunsttherapeut Impulse durch eine Bildaufgabe oder ein Thema. Als Materialien schlägt er zum Beispiel Kreiden, Stifte, Acryl- und Gouachefarben, Collagematerialien, Ton Holz oder Stein vor. Der Klient gestaltet dann ein Bild, eine Skulptur oder eine Plastik. Das entstandene

Kunstwerk zeigt sich als ein Selbstaussdruck des Schöpfers und wirkt wie ein Spiegel des inneren Selbst. Im anschließenden Dialog zwischen Therapeut und Klient wird es zum gemeinsamen Bezugspunkt: „Wie ging es Dir während des Gestaltens?“ oder „Wie wirkt das Bild jetzt auf Dich?“ sind erste Fragen, die den Klienten zur Botschaft seines Bildes führen können. Im Gespräch mit dem Therapeuten kann er auf hinderliche und förderliche Selbstanteile aufmerksam werden, verdrängte Erinnerungen und Gefühle wieder wahrnehmen. Der Kunsttherapeut unterstützt ihn darin, in einen Dialog mit dem eigenen Bild zu gehen – durch Fragen wie zum Beispiel: Welche Gefühle löst das Bild in Dir aus? Welche Probleme erkennst Du im Bild? Welche Potentiale? Was zeigt Dir das Bild, was Du aus Deinem Leben kennst? Wie hast Du Dein Bild gestaltet? Was möchtest Du gerne im Bild verändern? Was entdeckst Du im Bild, was Du gerne in Deinem Leben verwirklichen möchtest?

Im therapeutischen Dialog mit dem Kunsttherapeuten gelingt es dem Klienten, mithilfe seines Bildes zu Erkenntnissen zu gelangen, die seine Gefühle, Gedanken und Einstellungen betreffen. Er kann verborgene Potentiale entdecken und Hindernisse klarer wahrnehmen, so dass er sich ihnen besser stellen kann. Seine Wünsche und Bedürfnisse können stärker oder überhaupt erst spürbar werden. So kann der Klient seelisch-geistig neue Möglichkeiten entdecken und sich neu ausrichten.

### **Schöpferische Wege für jeden**

Da kunsttherapeutische Arbeitsweisen vielfältig und variabel sind, können sie mit unterschiedlichsten Anspruchsniveaus und Zielsetzungen sowohl niederschwellig und handlungsnah, als auch kognitiv differenzierend angewandt werden. Kunsttherapie ist geeignet für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen. Grundsätzlich bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen, um aus der Kunsttherapie einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich - man sollte jedoch dazu in der Lage sein, einfache Handlungsanleitungen zu verstehen und auch ausführen zu können. Menschen, die sich gerne kreativ betätigen, die Freude am Gestalten und schöpferischen Tun haben, finden sehr leicht den Zugang zur Kunsttherapie. Aber auch Menschen mit einer Überbetonung des Denkens kommen schnell ins kreative Tun, sie sind fasziniert von den sinnlich-visuellen Wirkungen ihrer Bilder, die oft ganz andere Informationen bereit halten als die bekannten Muster des eigenen gedanklichen Systems. Ablauf und Dauer der Kunsttherapie richten sich nach dem Anliegen des Klienten bzw. der Gruppe: Die Dauer kann in ambulanter Praxis bei einem klar umgrenzten Anliegen auf 1-3 Sitzungen beschränkt werden, um das Ziel zu erreichen, es können aber auch 10 oder mehr Sitzungen nötig sein.

### **Wo findet Kunsttherapie statt?**

Kunsttherapie wird in stationären und ambulanten Einrichtungen angeboten. Nicht mehr wegzudenken ist die Kunsttherapie heute aus den psychosomatischen und psy-

chiatrischen Kliniken, Tagesstätten und Rehabilitationseinrichtungen. Dort findet sie entweder als offenes Angebot mit dem Schwerpunkt des künstlerischen Tätigseins in den so genannten offenen Ateliers statt oder als psychotherapeutisches Angebot in Gruppen- oder Einzelarbeit. In den kunsttherapeutischen Gruppen werden Themen im Zusammenhang mit der Krankheit und deren Bewältigung bearbeitet. In der klinischen Einzelarbeit können diese Themen individuell vertieft werden.

In der Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen fördert die Kunsttherapie erfolgreich die Krankheitseinsicht und –verarbeitung, die Integration biographischer Komplexe, die Veränderung von Einstellungen und Verhaltensweisen, die Stärkung der Identität, die Lebensorientierung, die Entwicklung von Ressourcen, von Selbstwert und Selbstkompetenzen. Hier entfaltet Kunsttherapie ihre größte Wirkung, wenn sie ziel- und themennah in den Behandlungsplan des Klienten eingebettet ist.

Darüber hinaus wird Kunsttherapie angeboten

- in Rehabilitationseinrichtungen der Neurologie, Onkologie, Kardiologie
- in der Suchttherapie
- im Strafvollzug
- in der Palliativmedizin und Hospizarbeit
- in der Behindertenarbeit
- in Altenpflegeeinrichtungen
- in pädagogischen und heilpädagogischen Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit
- in ambulanten Praxen von Psychotherapeuten, Kunsttherapeuten, Ergotherapeuten.

KunsttherapeutInnen sind jedoch nicht nur in therapeutischen und heilpädagogischen Einrichtungen tätig. Sie engagieren sich auch in der Entwicklungsförderung, in der Persönlichkeitsbildung und in der Gesundheitskultur

- in Kindergärten
- in Schulen
- in der Museums- und Freizeitpädagogik
- in der Jugendarbeit
- in der beruflichen Bildung
- in Selbsthilfe- und Selbsterfahrungsgruppen
- im Einzel- und Teamcoaching

Erschienen in raum&zeit (2011), 29. Jahrgang Nr.171, S.16 - 19

<https://www.raum-und-zeit.com/>