

Gestaltung ermöglicht Erkenntnis

Nicht alle Leiden lassen sich in Worte fassen, und nicht alle Patienten können sich gleichermaßen artikulieren. Die Kunsttherapie eröffnet neue Wege zu Wahrnehmung und Erkenntnis. Gleichzeitig stärkt sie das Selbstvertrauen, die Kreativität und die Lebensfreude. Kunsttherapie ist heute eine selbständige Therapieform, die sowohl in der klinischen wie in der selbständigen Praxis angewendet wird.

*Dr. Ruth Ebemann, Leiterin der Ateliers – Living Museum an der Kantonalen Psychiatrischen Klinik Wil (SG),
Robert Spruit, lic. phil. Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, diplomierter Kunsttherapeut (ED)*

«Es ist eine wesentliche Eigenschaft der Kunst, dass sie eine einzigartige Widerspiegelung ihres Schöpfers ist: Sie huldigt der menschlichen Individualität. Sie ist ein Gefäss, in dem die Bestandteile des Geistes gereinigt werden, um eine persönliche, integrierte und harmonische Lösung hervorbringen, ähnlich wie beim therapeutischen Prozess.» So beschreibt der englische Künstler Edward Adamson in seiner 1946 aufgenommenen Arbeit mit psychisch kranken Menschen im Atelier der psychiatrischen Klinik Netherne Hospital in London wie sich die Kunst auswirkt.

Von den Wurzeln bis heute

Die heilende Wirkung von Kunst kann bis in die Antike zurückverfolgt werden. Bereits in dieser Zeit wurden der Kunst magische Kräfte bei der Heilung von psychischen und physischen Schmerzen zugeschrieben, insbesondere weil erkannt wurde, dass künstlerische Prozesse den Zugriff auf das Unbewusste erlauben. Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, betrachtete die Kunst neben dem Traum und dem Witz als «Via Regia» zur Kenntnis des Unbewussten im Seelenleben (Freud, 1900, nach Wieland/Kessler, S. 18). C.G. Jung war es, der in der Weiterentwicklung der Psychoanalyse das Gestalten zu einer eigenen tiefenpsychologisch fundierten therapeutischen Technik machte. Bei ihm sind Zeichnen, Malen und Modellieren ein Weg, um unbewusste Inhalte bewusstseinsfähig und damit wirksam werden zu lassen. Berühmt wurde sein Ausspruch «Oft wissen die Hände ein Geheimnis zu enträtseln, an dem der Verstand sich vergebens bemühte» (Jung, 1967, S. 99). Auch Ernst Speer (1899–1964) ging es um den Prozess des Gestaltens, in welchem aus Leben und Erleben Form wird. Er gründete 1921, nachdem

schon Ende des 18. Jahrhunderts so genannte Malateliers an einigen psychiatrischen Einrichtungen angegliedert worden waren, in Lindau die erste Fachklinik für Psychotherapie in Deutschland, wo er von Beginn weg gestalterische Mittel einsetzte. Der Schweizer Psychiater Leo Navratil schreibt im Zusammenhang mit psychisch schwer kranken Patienten: «Solche Patienten eignen sich nicht für eine Gesprächspsychotherapie. Das Zeichnen oder Schreiben auf Initiative und in Anwesenheit des Therapeuten ermöglicht oft den ersten psychotherapeutischen und menschlichen Kontakt mit ihnen» (Navratil, 1998, S. 238). In der Schweiz hat sich diese Form kunstorientierter und kunstbasierter Therapie seit Walter Morgenthaler in vielen namhaften Kliniken (so bspw. in Bern, Münsterlingen, Pfäfers, Sonnenhof, Hasel, Königsfelden, Rheinau, Wil, Kilchberg u.a.) als fester Bestandteil des therapeutischen Angebotes etabliert. Die Kunsttherapie vermag gerade durch die Nutzung der Gestaltungskraft eine Sprache jenseits des konventionellen Sprachgebrauchs zu nutzen, die sie von anderen Therapieformen unterscheidet.

Durch das Werk sprechen

Unter dem Begriff Kunsttherapie werden spezifische künstlerische Mittel eingesetzt, um Menschen in ihrer Gesundheit zu stärken, in Krankheits- und Krisensituationen und in Veränderungsprozessen zu begleiten und zu unterstützen. Die Therapie findet entweder mit Einzelpersonen oder mit Gruppen statt. Kunsttherapie ermöglicht die kunsttherapeutische Befunderhebung und Begleitung von psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen. Je nach Arbeitsfeld ist sie ein eigenständiges Therapieangebot oder ergänzt andere Behandlungsformen. Gesundheitsfördernd und präventiv einge-

setzt unterstützt die Kunsttherapie eine gesunde Entwicklung. Seit 2011 ist der Titel «Diplomierter Kunsttherapeut (ED)» eidgenössisch anerkannt und geschützt. Unterschieden werden folgende Fachrichtungen:

- Intermediale Therapie
- Mal- und Gestaltungstherapie
- Musiktherapie
- Sprach- und Dramatherapie
- Tanz- und Bewegungstherapie

Hauptbestandteil der Gestaltungs- und Malthherapie ist das Erarbeiten eines bildnerischen Werks, künstlerisches Handeln und die Auseinandersetzung mit dem Material. Sie ermöglicht einen bildhaften, sinnlichen Umgang mit Ressourcen, Problemen und Störungen und fördert kreative Lösungsstrategien. Gestaltungs- und Malthherapie ruft Kräfte für Veränderung und Wandlung hervor. In der Arbeit am Werk entdeckt und erlebt der Patient die eigene Gestaltungskraft und stärkt seine Fähigkeit, auf innere und äussere Umstände Einfluss zu nehmen. In der Konfrontation mit dem Werk werden die Konsequenzen des eigenen Handelns und der eigenen Haltung erlebt. Eine bewusste Verbindung zwischen Werk und Patient als Bezugsquelle zum Körper, zum Seelenleben und der Biografie wird angeregt. Sich mit allen Aspekten des Daseins «ins Bild zu setzen», diese zu explorieren und zu reflektieren, gibt den Phänomenen der eigenen Existenz Bedeutung und Sinn. Gestaltung ermöglicht Erkenntnis. Im Bewusstwerden und der gestaltenden Weiterarbeit an den Bildprozessen wird die experimentierende Veränderung innerseelischer wie handlungsbezogener Phänomene möglich. Dabei können Spiel- und Gestaltungsfreude, Lust an der Tätigkeit und an der Selbstwahrnehmung erlebt werden. Gestaltungs- und Malthherapie fördert das Farb- und

Formempfinden. Sie stärkt die Beziehungs- und Begegnungsfähigkeit (Berufsbild der Oda KSKV-CASAT, 2010).

Therapeutische Wirkungsweise

Was aber unterscheidet die Kunsttherapie von andern Therapieformen? Welches ist die ganz spezifische Wirkungsweise der Kunsttherapie? Nach Karin Dannecker (2006) hält die Kunst Mittel bereit, durch die menschliche Erfahrungen kommuniziert werden können. Das künstlerische Werk sei das Ergebnis psychischer Aktivitäten, die mit den Instrumenten der Psychologie erfasst werden könnten. Wir fassen den therapeutischen Prozess hier nach Verena Kast (1987, S. 30 f.) folgendermassen zusammen:

1. Erste Einsicht: Das Problem wird bewusst gemacht.
2. Vorbereitungsphase: Man versucht mit allen Mitteln, ein Problem zu lösen, was nicht gelingt. Material wird gesammelt, Ideen und Umgangsmöglichkeiten zusammengetragen. Mit der Zeit wird dies verwirlich; die Phase ist von Spannung begleitet.
3. Inkubationsphase: Man verliert die Konzentration, gerät unter zunehmenden Druck, wird frustriert. Lösungen scheinen auf und werden wieder verworfen. Man fühlt sich inkompetent, ineffektiv und leidet an seinem verunsicherten Selbstwert. In dieser Phase geht es darum, das Unbewusste das Problem bearbeiten zu lassen, geschehen zu lassen und darauf zu vertrauen, dass ein Einfall das Chaos ordnen wird.
4. Illuminationsphase: Neue Einsichten und Erkenntnisse im Sinne eines «Aha-Erlebnisses» werden gefunden, die mit neuen Erlebnis- und Verhaltensweisen verbunden sein können. Das ist das eigentlich Kreative, das aus der Krise heraus geboren wird. Ein Gefühl von Freude und Erleichterung taucht auf.
5. Verifikationsphase: In dieser Phase wird das Eingesehene so lange in grosser Konzentration geformt, bis es genau und prägnant ausgedrückt werden kann. Man versucht, sich darüber klar zu werden, was sich verändert hat.



Abbildung 1: Innere Kraft; Foto: Robert Spruit.



Abbildung 2: Kreuz; Foto: Robert Spruit.

Es geht also darum, den Führungsanspruch des bewussten Denkens aufzugeben und sich dem kreativen Prozess zu überlassen. Der Psychologe Mihály Csikszentmihalyi (1997) beschreibt dieses Eintauchen in einen Zustand fern von Angst und Langeweile als Flow-Erleben, das innere Anspannungen aufzulösen vermag. Zu dieser spezifischen Qualität der Kunsttherapie kommen vier weitere therapeutische Aspekte hinzu, wie sie von Robert Spruit (2000) in Anlehnung an Ingrid Riedel zusammengefasst wurden (vgl. Riedel, 1992, 25 ff.):

1. Der Gestaltungsvorgang: Zusätzlich zum oben Gesagten kommen beim aktiven Gestalten die sinnliche Anregung sowie das Erleben von Selbstwirksam-

keit hinzu. In einem geschützten Raum, jenseits von Leistungsdruck und Konkurrenz, erleben die Patienten ein neues Ausdruckspotential, zu dem in Zeiten der Krise ein besonderes Zugang zu bestehen scheint. Dies zeigt das Bild einer jungen Frau, die mit ihrem Bild (Abb. 1) einen passenden Ausdruck für ihre wiedergewonnene innere Energie und Lebensfreude fand.

2. Der Imaginations- bzw. Symbolisierungsvorgang kann mit, während und nach dem Gestaltungsvorgang stattfinden, je nachdem, an welche Stelle die therapeutische Intervention einsetzt. Als Beispiel für diesen Prozess sei hier auf die Arbeit einer Patientin hingewiesen (Abb. 2), die ihr Leben als Kreuz mit



Abbildung 3: Das dritte Auge; Foto: Robert Spruit

farbigen Blumen darstellt. Damit symbolisiert sie – in Anspielung an das Kreuz Jesu – einerseits die Last und Schwere ihres Lebens, gleichzeitig aber auch dessen Kraft, Schönheit und Lebendigkeit.

3. Der Besprechungs- und Interpretationsvorgang: Auf einer unbewussten Ebene wirkt ein Bild durch den schöpferischen Prozess auch unbesprochen. Das «dritte Auge» (Abb. 3), eine Arbeit eines jungen Mannes, der nach einer längeren Phase der Depression eine Akzeptanz und Integration seiner männlichen und weiblichen Anteile in einem violetten Dreieck schaffte, weist auch auf das

kreative Potential der Kunsttherapie hin. Über das Werk können Inhalte auf einer tiefen Ebene begriffen werden, die sich nur schwer in Worte fassen lassen.

4. Der Begegnungs- und Beziehungsvorgang zwischen Therapeut und Patient. Die Werkbesprechung kann sich auf den erlebten Gestaltungsprozess, Kommentare zur aktuellen Wirkung eines Bildes, einzelne Gestaltungselemente, Fehlendes oder Vermiedenes oder Möglichkeiten der Weitergestaltung beziehen. Was aber wirklich bezeichnend für die Kunsttherapie ist, ist die besondere Konstellation des Dreiecks zwischen Therapeut, Patient und Werk. Die Be-

gegnung findet in der Auseinandersetzung mit dem Werk statt.

Das Wandlungspotential der Kunsttherapie besteht, wie gezeigt wurde, in der Möglichkeit, menschliches, z.T. unaussprechliches Erleben über künstlerische Handlungen, die ihrerseits bereits auf verschiedenen Ebenen Selbstheilungs- und Erkenntnisprozesse in Gang setzen können, nach aussen zu kommunizieren und damit einer Bearbeitung im Therapieprozess zugänglich zu machen. ■

Kontakt:

ruth.ehemann@gd-kpdw.sg.ch
robert.spruit@gpk.ch

Bibliografie:

Adamson, E. (1984). Kunst als Heilungsprozess. Paderborn.
Csikszentmihalyi, M. (1997). Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und ihre Grenzen überwinden. Stuttgart.
Dannecker, K. (2006). Psyche und Ästhetik. Die Transformationen der Kunsttherapie. Berlin.
Jung, C.G. (1967). Die transzendente Funktion. G.W. VIII. Zürich.
Kast, V. (1987). Der schöpferische Sprung. Olten.
Navratil, L. (1998). Psychiatrie und Kunst. Ein Aufruf an die Schweizer Ärzte. Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 5/1998, vol. 149. S. 236–239.
Riedel, I. (1992). Malthérapie. Stuttgart.
Spruit, R. (2000). «... und plötzlich eine Riesenwut im Bauch!». Farbe als therapeutischer Wirkfaktor in der Malthérapie. In: Psychoscope 3/2000, Zeitschrift der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen, vol. 21.
Wieland, E., Kessler W. (2005). Plastisches Gestalten in der Kunsttherapie, Ton, Gips, Holz, Stein. Dortmund.
(Weiterführende Literatur bei den Autoren)



ÜBER 9000 ÄRZTE VERTRAUEN UNS

Drucksachen, Hygienepapiere und
Bürobedarfs-Artikel für den Praxisalltag.

SCHMID MOGELSBERG AG • Sonnmattstrasse 1 • 9122 Mogelsberg
Tel. +41 71 375 60 80 • Fax +41 71 375 60 81 • info@schmid-mogelsberg.ch • www.schmid-mogelsberg.ch