

Dem Leben Farbe geben. Methoden sinnorientierter Kunsttherapie

14.45-16.45 Uhr

THEORETISCHER TEIL

I. Was ist Kunsttherapie?

Begriffsbestimmung: Kunsttherapie/Gestaltungstherapie/art therapy/Kreativitätstherapie

erweiterter Kunsttherapie-Begriff: auch im Sprechen, in unserem Tun und (Unter)lassen gestalten wir unablässig. Er/sie ist ein „Lebenskünstler“.

Wo findet sie heute statt?

Geschichte und Entwicklung (in Amerika etwa seit 1940)

Unterschiedliche Ansätze

Psychoanalytische KT (Freud, Adler, Jung)

Klinische KT/„Bildgebende Psychotherapie“ (Benedetti/Peccicia:

Therapeutisches Spiegeln)

Anthroposophische KT

KT innerhalb der Gestalttherapie

Klientenzentrierte KT (Rogers)

Spirituelle Ansätze:

- Initiatische Therapie (Dürckheim, Hippius)
- Transpersonale KT (Jung, Neumann, Wilber, Gebser)

Spezielle Methoden:

- Ausdrucksmalen nach Arno Stern und Bettina Egger
- Geführtes Zeichnen
- Tonfeldarbeit nach Heinz Deuser
- Kathymes Bilderleben (Leuner)
- Dialogisches Malen (Grätz)

II. Skizzierung einer sinnzentrierten, integrativen Kunsttherapie

▪ **Gefahr** einseitiger Logotherapie: Vernachlässigung von Gefühlen und Stimmungen, zu schnelles Apellieren an die Vernunft/Einstellung (vgl. Dr. Renate Deckardt, Kongress Mainz)

▪ **Gefahr** einseitiger Kunsttherapie: Einseitige Fixierungen auf Schwächen (Beispiel Lebensstreifen: Ermutigen statt Schwächen, abhängig von Zielgruppe), Vernachlässigung von Werten, Einstellungen, Überbetonung des Ausagierens, der Selbstbespiegelung und zu frühen Konfrontation mit schimmigen Erlebnissen, zumal bei frischen Traumata, **Paradigmenwechsel in der Trauma-Therapie** in den letzten Jahren: Abkehr von problemorientierten, kathartischen Verfahren hin zu integrativen, imaginativen und kognitiven Verfahren. Gerade bei innerer Überflutung ist Differenzierung und Distanzierung zur Beruhigung und Stabilisierung, d. h. zur schonenden Integration traumatischer Erlebnisse, sehr wichtig. Das Vermeidungsverhalten ist zunächst eine sehr sinnvolle Reaktion des Organismus, um den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, um mit der seelischen Verarbeitung des Traumas zu beginnen.

▪ **Chancen** der Logotherapie: Selbstdistanzierung, Dereflexion, Einstellungsänderung, Wert- und Sinnorientierung. Leben aus Ressourcen, aus Dankbarkeit, Selbstheilung durch Vertrauen auf heile geistige Person

▪ **Chancen** einer sinnvollen, ressourcenorientierten Kunsttherapie: ganzheitliche und anschauliche Verarbeitung von schwierigen Gefühlen, aber auch Bildliches (und damit unterbewusstes) tiefes Verankern von Hoffnungen, Träumen, Visionen, Zielen, guten Gefühlen und sinnvollen Lebens-Werten
Vorstellungskraft als dritte Erkenntnisquelle zwischen Wahrnehmung und Denken. Auch das „Noch-nicht-Gegenwärtige“ wird anschaulich präsent. (vgl. Klientenzentrierte KT, S. 10)
Picasso: „Alles, was wir uns vorstellen können, ist Wirklichkeit“

Synthese aus Bild und Gespräch: vgl. Schuster, S. 22, Zitat Jacobi 1969, Gestaltung löst, heilt, braucht aber zu dauerhafter Regeneration Bewusstsein, Gespräch, Verstehen. Kant. „Begriffe ohne Anschauung sind leer, Anschauungen ohne Begriffe blind.“
„Bilder wirken um ein Vielfaches stärker als Worte, haben einen deutlich suggestiveren Charakter.“ (Anna Elisabeth Röcker)

Wie könnte eine sinnzentrierte Kunsttherapie aussehen?

Die mögliche Rolle der Kunst im „Wertsystem“ Viktor Frankls:

1. Schöpferische Werte

Der Gestaltende schöpft aus sich selbst, lässt etwas entstehen, bringt etwas hervor; ich „kann“ etwas (trotz meiner Leiden, meiner Erkrankung, trotz Lethargie, Probleme), Schöpferisches Tun ist ein Handeln, vermehrt um den Aspekt des Spiels und Probierens/Probierens, Leistungsaspekt und Malhemmung vermeiden durch spielerische Methoden!

2. Erlebniswerte

Ich erlebe mich, die Entstehung meines Bildes und die Malenden um mich herum. Für mich und mit anderen sein. mich ausdrücken und andere sich ausdrücken lassen. Die Malenden bilden eine „stille“ Gemeinschaft über ein zweckfreies Tun. Sinnliches Erleben der Ausdruckswerte von Farben, etwas Sinnvolles, Schönes schaffen, evtl. ein neues „Hobby“ finden

3. Einstellungswerte

Ausdrucksmalen hilft, sich von belastenden Gefühlen zu distanzieren: Ich trete ihnen gegenüber, sie sind greifbar: Selbstdistanzierung und Dereflexion: Hingabe an etwas, an eine Sache, Konzentration, „Flow“-Gefühl, aber auch: Einstellung verändern über die Gestaltung eines Dankbarkeitsbildes als Ausdruck inneren Reichtums, Bilder sprechen das Unterbewusstsein direkt an und können eine Einstellungsänderung nachhaltig sichern (vgl. „Klimt-Blick“/Dr. Hadinger)

Weitere Vorzüge der Kunsttherapie:

- „Wo Worte fehlen, sprechen Bilder“ (Gertraud Schottenloher), Verarbeiten schwerer Traumata (besonders bei Kindern), ohne darüber sprechen zu müssen: Entlastung, Reinigung (vgl. Refugio, München)
- Der Klient beschenkt sich selbst, ist nicht nur passiv Erleidender, sondern aktiver „Künstler“, Lebenskünstler, auch aus Unvollkommenem lässt sich noch etwas Schönes schaffen. teilweise Aufhebung der Stigmatisierung und des Selbstwert-Mangels, Der Klient nimmt Bilder mit, beschenkt damit sich selbst und oft genug auch den behandelnden Therapeuten. Er ist **„nicht etwa passiver Rezipient von Ratschlägen oder Deutungen, sondern er produziert etwas, auf das er mitunter stolz ist. In vielen Berichten wird erwähnt, dass verschlossene Klienten zum**

erstmals in der Kunsttherapie bereit waren, über ihre Probleme zu sprechen.“ (Schuster). Der Klient kann das Bild wiederholt anschauen, es hat nachhaltigere Wirkung als bloße Worte.

- Im freien Malen müssen unablässig Entscheidungen getroffen werden (Format, Farben, Thema, Umgang mit Unvorhergesehenem, Zufällen oder „Unfällen“, etwas wird anders als geplant, Frustrationstoleranz und Flexibilität erwerben, sich überraschen lassen
„Schöpferisch sein heißt: dem Fließen, dem Wandel und der Veränderung gegenüber offen zu sein.“ (Ortrud Deuser)
- Entlastung der Klient-Therapeut-Beziehung: Etwas Drittes kommt hinzu: Das Bild, die Gestaltung, für das Gespräch stehen also konkrete Produktionen zur Verfügung! An der Überakzentuierung bestimmter Merkmale kann der Therapeut Einsicht in die Erkrankung gewinnen
- Zeichnen und Malen als typische Tätigkeiten der Kindheit rufen auch die Stimmungen und die Ereignisse dieser Zeit wieder ins Bewusstsein, zugleich die Weisheit des „inneren Kindes“ - Selbstheilungseffekte
- Suggestionseffekte: Allein die Bezeichnung „Kunsttherapie“ setzt auch die Heilungseffekte der Kunst frei.

Die Rolle der Kunst bei **Elisabeth Lukas**

- Heilungsgeschichten: Der Gastarbeiter, der sich den Sinn seiner Arbeit, das Haus im Süden, auf ein Blatt Papier malt, dadurch die Hänseleien der Kollegen leichter erträgt und es durch den neu gewonnenen Gleichmut sogar schafft, dass die Hänseleien gänzlich aufhören.
- Malen von Ikonen in einem Hospiz. Lukas berichtet, dass keiner starb, bevor er nicht seine Ikone fertiggestellt hatte. Verwirklichung von schöpferischen Werten. Das kreative Tun hielt die Patienten am Leben.

Methoden und Themen einer sinnorientierten, integrativen Kunsttherapie

1. **Gewinn durch Verzicht oder die Sinnhaftigkeit des Gewollten:** Gestaltung von wertorientierten Visionen und Zielen (z.B. Was ich an Sinn und Lebensqualität gewinne, wenn ich auf meine Sucht/Anklage verzichte, sich das ausmalen und dann es aufmalen)
2. **Mein Wertblättchen:** wegen welcher Werte nehme ich auch Hindernisse in Kauf (Beispiel: Gastarbeiter, Studiumwechsel)
3. **Eine Wertskala aufmalen:** Was mir wirklich wichtig ist im Leben
4. **Welchen Wert möchte ich vermehrt leben?**
5. **Meine Fähigkeiten/Ressourcen/Was mir im Leben gut gelungen ist:** Alles, was ich gut kann und die Menschen, die mir zugetan sind: das sind meine Ressourcen
6. **Meine Vision:** An welcher Stelle möchte ich meine Talente einbringen
7. **Meine Spuren in dieser Welt**
8. **Wofür ich dankbar bin**
9. **Gestaltung meiner Freiräume, die mir dennoch bleiben**
10. **Gefühlen eine Gestalt geben und sie aufs Papier (ver)bannen:** Personifikation von Angst, Traurigkeit und anderen belastenden Gefühlen wie Antreiber, Abwerter, aber auch von positiven Gefühlen wie Freude, Liebe, Hoffnung
11. **Gestaltung meiner inneren Helfer:** Mein Verbündeter, mein Krafttier, mein Gelassener
12. **Visualisierung und Gestaltung von Krankheitshelfern** (z.B. Fresszellen bekämpfen Bakterien, Bakterien gehen „heim“, hilfreiche Zwerge mit Schubkarren, Burgen mit hilfreichen, kleinen Rittern, Heilfee)
13. **Angsträume positiv weiterführen oder den guten Ausgang einer bevorstehenden OP positiv aus- und aufmalen**
14. **Mein sicherer Ort, Mein Schutzpatron**
15. **Eine symbolische Freudebiografie erstellen:** (nach Verena Kast): Malen oder schreiben Sie alles auf, was Sie jemals glücklich gemacht hat und worüber Sie sich gefreut haben)
16. **Einen Notfallkoffer packen:** Dinge, die mir gut tun, in einen kleinen Koffer packen, z.B. Lieblingsmusik, Düfte, Ideen für Aktivitäten wie Spaziergang, Lesen, Entspannungsübung, Freund anrufen, Lieblingsgedicht,-essen u.ä. Ein solcher Kofferinhalt kann auch bildnerisch gestaltet werden.
17. **Positive „Gegen“-Bilder schaffen:** Sogenannte Intrusionen, belastende Bilder eines Traumas, in der Vorstellung wie einen Zug vorbeirauschen lassen und dann positive Gegenbilder malen, diese dann an einem besonderen Ort aufhängen
18. **Nachgestaltung von beglückenden Bildern einer wertorientierten Imagination** (vgl. Böschmeyer) oder einer Weisheitsgeschichte (Bibliotherapie)
19. **„Baden“ in meiner Heil-, Seelen-, Lieblingsfarbe. Ihrer Qualität nachspüren:** eignet sich gut bei erschöpften Klienten, Gestaltung auf großem Format und mit Fingerfarben
20. **Gebärden-Bilder:** Eine Bewegung, die mir gut tut und die ich immer wieder auf dem Blatt wiederhole, auch „blind“ möglich (Geführtes Zeichnen: sich vom eigenen Inneren führen lassen)
21. **Integrationsübung:** Ein Blatt enthält bereits eine Vorgabe, auf die der Klient bildnerisch reagiert, die er ergänzt, in ein Gesamtbild integriert, z.B. einen farbigen Kreis, ein Stück Blattgold etc.. Besonders interessant in der Gruppenarbeit, da jeder eine individuelle, eben „seine“ Lösung findet, wie im Leben auch.

22. **Alle meine Erfolge aufmalen:** Auflistung/Gestaltung aller eigenen Erfolge, gut geeignet für Menschen mit geringem Selbstwertgefühl oder bei Versagensgefühlen (tritt häufig auch nach einem Trauma ein)
23. **Farbendialog:** Patient und Therapeut malen jeweils abwechselnd abstrakte Formen aufs Papier, antworten aufeinander, setzen sich ab, gehen aufeinander ein. Eignet sich zur Erkenntnis des Kommunikationsverhaltens, der Interaktionsmuster des Klienten und als Zuwendung (bei gehemmten Personen oder Menschen mit Malhemmung). Therapeut kann spielerisch und absichtslos Fortgänge und auch künstlerische Techniken anregen, zu denen der Klient (noch) keinen Mut hat.

Quellen

Martin Schuster, Kunsttherapie – die heilende Kraft des Gestaltens, Köln 1986

Eine übersichtliche Einführung in die unterschiedlichen Ansätze der Kunsttherapie, informativ und kompakt für den schnellen, gleichwohl umfassenden Überblick.

Hilarion Petzold, Ilse Orth (Hrsg.), Die neuen Kreativitätstherapien, Handbuch der Kunsttherapie, Band I und II, Paderborn, 1990

Sehr ausführliche, umfassende Darstellung der Entwicklung und der vielfältigen Theorien der Kunsttherapie von psychoanalytischen Methoden bis hin zum geführten Zeichnen.

Transpersonale Kunsttherapie - Flyer zur Ausbildung der seit 2004 initiierten, in Deutschland einzigartigen Ausbildung zum transpersonalen Kunsttherapeuten, Akademie Heiligenfeld, Bad Kissingen, o. J.

Die transpersonale Kunsttherapie versucht, über die personale Psychologie des Ich hinausgehend auch die spirituelle und religiöse Dimension der Psyche miteinzubeziehen. Methoden dieses integrativen Ansatzes sind u.a. freies, meditatives und symbolisches Malen mit anschließender Vertiefung, Ausdrucksmalen, geführtes Zeichnen, Biografie- und Tonfeldarbeit

Eberhard Nölke, Marylin Willis (Hrsg.), Klientenzentrierte Kunsttherapie in institutionellen Praxisfeldern, Bern, 2002

Bedeutung, Funktion und Ziel kunsttherapeutischer Arbeit unterscheiden sich je nach Praxisfeld: Patienten einer geschlossenen psychiatrischen Abteilung brauchen andere Themen und Methoden als zum Beispiel Menschen mit Altersdemenz oder traumatisierte Kinder. Die klientenzentrierte Kunsttherapie nimmt auf diese Rahmenbedingungen besonders Rücksicht. Ihrem Namen verdankt sie dem gleichnamigen Ansatz von Carl Rogers.

Elisabeth Lukas, Gesinnung und Gesundheit, Freiburg, 1987

Gesundheit wird wesentlich von den Haltungen und Einstellungen jedes einzelnen Menschen mitbestimmt. Die namhafte Logotherapeutin und Franklschülerin Elisabeth Lukas zeigt anhand vieler Beispiele aus der Praxis eindrucksvoll auf, wie eine am Logos orientierte Gesinnung eine Atmosphäre der Hoffnung und positiven Erwartung erzeugt und dadurch präventiv und heilsam zugleich zu wirken vermag.

Verena Kast, Imagination als Raum der Freiheit, München, 2003

Die Psychologieprofessorin und Lehranalytikerin am C.G. Jung Institut Verena Kast stellt verschiedene Methoden des Tagtraums und der geführten Imagination vor.

Imaginationen vermitteln zwischen geistiger und physischer Welt, zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Durch die Wahrnehmung und Deutung innerer Bilder ergeben sich für jeden einzelnen neue Impulse zur Veränderung und Spengung vermeintlicher Fesseln hin zu innerer und äußerer Freiheit.

Sabine Morgan, Wenn das Unfassbare geschieht – Vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. Stuttgart, 2003

Die Autorin ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Trauma-Ambulanz der Ludwig-Maximilians-Universität München, Sektion Klinische Psychologie. Ihr Ratgeber erklärt, welche Phasen nach einem Trauma normalerweise durchlaufen werden und wie Betroffene und Angehörige damit sinnvoll umgehen können. Der besondere Vorzug

dieses Büchleins liegt in einer breiten Palette von sehr hilfreichen kreativen Übungen und Meditationen.

Anna Elisabeth Röcker, Das Geheimnis der Selbstheilungskräfte – Wie Sie Gedanken, Gefühle und innere Heilkräfte nutzen können. München, 2003

In diesem Buch gibt die Heiltherapeutin Anna Röcker eine Reihe von Anregungen, wie wir durch bewusst eingesetzte Gedankenkraft, Affirmationen, Meditationen, Licht und bestimmte Farben unsere Selbstheilungskräfte und unseren „inneren Arzt“ stärken können.

Gaetano Benedetti, Psychotherapie als existentielle Herausforderung, Göttingen, 1992
darin die Kapitel (in Zusammenarbeit mit Maurizio Peciccia): Bildgestaltende Psychotherapie – Das Bild als Gestaltung der psychotischen Innenwelt und als progressive therapeutische Spiegelung – Bildgestaltung und psychotherapeutischer Prozess.

Zwischen Arzt und Patient besteht ein gemeinsames therapeutisches Unbewusstes. Der achtsame Therapeut kann dem Patienten, zumal dem Psychotiker, über die Spiegelung und darauf folgende geringfügige Veränderung seiner Bildgestaltungen zum Positiven hin Beistand, Trost und Anregung zur Veränderung geben. Logotherapeutisch interessant ist diese äußerst wirksame Methode, die sich als „existentielle Herausforderung“ versteht, vor allem durch die lösungsorientierte, visionäre, „progressive“ Komponente.