

Kunsttherapie: Kein Allheilmittel, aber eine Quelle der Kraft

Mit Kreativität gegen Schmerz und Ohnmacht

■ Elisabeth Rizzi

Kunsttherapie hat den Weg heraus aus der esoterischen Ecke und hinein in die klinische Praxis geschafft. Sie wird heute wissenschaftlich eingesetzt und evaluiert. Damit gehört Kunst auch in der westlichen Welt zum festen Bestandteil des Behandlungsalltags.

Kunst in der Medizin ist keine Kreation der Neuzeit. Schon in der Antike wurde Kunst zur Behandlung von Krankheiten verwendet. So schrieb bereits Aristoteles über die Wirkung der Tragödie: «Dadurch, dass sie Mitleid und Furcht erregt, bewirkt sie die ihr eigentümliche Reinigung derartiger Affekte.» Und sowohl Cicero wie auch Seneca verfassten Trostschriften für den Umgang mit Krankheit, Alter und Tod.

Die Heilkundigen des Mittelalters zogen nebst der Literatur auch Musik und Malerei zur Behandlung heran. Beispielsweise dienten Bilder des gekreuzigten Jesus noch bis weit in die Neuzeit hinein als Begleiter bei Operationen oder von Sterbenden. Doch nicht nur in der christlichen Kultur spielte und spielt Kunst eine wichtige Rolle in Bezug auf Heilungsprozesse. In der jüdischen Kultur lobte der Mediziner und Philosoph Maimonides im 12. Jahrhundert die therapeutische und diätische Kraft der Literatur. Und auch im islamischen Raum hat zwar nicht Kunst direkt, aber Spiritualität einen wichtigen Stellenwert. So bietet beispielsweise das Mansur-Hospital in

Kairo noch heute neben den westlichen Heilmethoden auch den Koran als Therapeutikum an.

Die westliche Welt hingegen vernachlässigte zu Beginn der Neuzeit die heilenden Kräfte der Kunst zunehmend. Diese wurden im 18. und 19. Jahrhundert von den Naturwissenschaften mit ihrem ungeahnten Fortschritt in der Medizin verdrängt.

Erst im 20. Jahrhundert entdeckten die Industrienationen die Kunsttherapie wieder neu. Kunst wird seither wissenschaftlich untersucht und deren Wirkungen auch empirisch überprüft.

Es hat sich dabei die Ansicht etabliert, dass Kunst und Literatur zwar keine Alternative zur Schulmedizin sein können: Kein chirurgischer Eingriff kann durch das Betrachten eines Bildes oder das Hören eines Musikstücks vermieden werden. Dennoch ist inzwischen auch in Kreisen der Schulmediziner die wohltuende und somit heilsame Kraft von Kunst anerkannt.

Ein Problem stellt der zunehmende Wildwuchs der Therapieformen dar. So zählen die Autoren des Buches «Kunsttherapie bei psychischen Störungen» bereits 47 verschiedene Methoden allein in Deutschland; begonnen mit «antroposophischer Kunsttherapie» über «integrative Maltherapie» und «Musikmalen – eine psychotherapeutische Methode» bis zu «traumazentrierter Kunsttherapie». Dies erschwert die Systematisierung von Therapierichtungen und stellt eine

Herausforderung dar für die Anerkennung im Praxisalltag und bei den Krankenversicherern.

Neue Selbstwahrnehmung

Nichtsdestotrotz: Kunst besitzt ein Potenzial, das inzwischen auch wissenschaftlich unbestritten ist und nicht durch andere Therapieformen ausgeschöpft werden kann. So ermöglicht Kunsttherapie das Ausdrücken in einem geschützten Freiraum. Zudem kann die Kreativität frühe Erinnerungen wieder beleben, vor allem in Bezug auf Kindheitserlebnisse.

Der Ausdruck in Bild, Musik oder Bewegung bedeutet zumeist nicht ein blosses Abreagieren, sondern auch ein konstruktives Formen und Aktivwerden. Die in der Fantasie existierenden inneren Bilder erhalten durch die Kunst eine reale Gestalt. Sie werden sichtbar und können bearbeitet werden. Das beinhaltet nicht zuletzt für die Therapieteilnehmer die Möglichkeit zur Distanzierung und Veränderung. Zudem, so Christine Mechler-Schönach in «Kunsttherapie bei psychischen Störungen», kann Erlebtes durch die Projektion und Symbolisierung auch seine Bedrohung verlieren.

Das Experimentieren mit Materialien, Bewegungen und Klängen führt zudem zur Auflösung von zuvor als starr geglaubten Grenzen: Die Kreativität verbietet nichts. Alles wird möglich auf dem Blatt – und zuletzt auch neue Selbst-Bilder in der Realität. Kunst

ermöglicht in diesem Sinn die Erweiterung des gewohnten Blickfeldes und kann zu neuen Lösungswegen bei Problemen führen.

Als besonders wichtig erachten Therapeuten auch die zusätzliche nonverbale Kommunikationsmöglichkeit von Kunst. Kunst kann auch dort zum Ausdruck eingesetzt werden, wo die Sprache nicht ausreicht oder verloren gegangen ist. Nicht zuletzt schätzen die

verinnerlichte Klangmuster aus der Biografie der Patienten zurückgreifen, zum Beispiel mit Kinderliedern. Musik ist zudem oft vertraut: Die meisten Menschen haben sich irgendwann in ihrem Leben mit Musik beschäftigt, sei es durch Singen, Tanzen, Musizieren oder Musikhören.

Bildende Kunst hingegen kann nicht an Erfahrung aus der Vergangenheit anknüpfen. Die wenigsten Menschen

von Experten als neue Verknüpfungen im Gehirn gedeutet wird – also als Lernen.

Eingesetzt wird Kunsttherapie auch in der Traumatherapie. Es handelt sich dabei um psychische Störungen als Folge von Folter, Krieg, Vernachlässigung sowie von körperlicher Gewalt und sexueller Übergriffe. Kunsttherapie knüpft hier an das elementare Bedürfnis der Menschen an, sich



Inzwischen ist auch in Kreisen der Schulmediziner die wohlthuende und somit heilsame Kraft von Kunst anerkannt.

Foto: eri

Anwender, dass Kunsttherapie im Gegensatz zu anderen Therapien ressourcenorientiert statt defizitorientiert arbeitet: Es geht um das Beleben von brachliegenden, schöpferischen Kräften und um die Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Neue Verknüpfungen bei Dementen

Kunst wird heute bei diversen Krankheiten und Störungen zur Behandlung angewendet, bei Demenz beispielsweise. Musiktherapie kann hier auf

haben jemals selbst intensiver gemalt oder gezeichnet. Oft gelingt es den Demenzpatienten deshalb nicht, Blatt und Pinsel miteinander zu verknüpfen. Trotzdem hat Malen auch hier einen wichtigen Stellenwert: Maltherapien bei Dementen knüpfen zwar meist nicht an die Biografie an. Jedoch kann das Improvisieren mit Farben immer wieder Biographisches ansprechen. Beispielsweise entsteht aus einem Farbleck plötzlich eine erlebte Situation. Menschen mit Demenz können sich oft noch nach Tagen an ihre Arbeiten erinnern, was

kreativ auszudrücken und auf diese Weise Erkenntnisse über die eigene Persönlichkeit zu erlangen. Oft wird beobachtet, dass viele Menschen, die in der Kindheit schwere Traumata erlitten haben, das bildliche Gestalten oft schon lange vor der eigentlichen Therapie für sich nutzen. Dieser ungeleitete Selbstheilungsimpuls, so Susanne Lücke in «Kunsttherapie bei psychischen Störungen», führe allerdings oft zu einer Reaktivierung der traumatischen Erlebnisse. Deshalb sei eine therapeutische Begleitung notwendig, um das Gestal-

ten in konstruktiver und lebensbejahender Weise wirken zu lassen. Dabei werden die Patienten dazu aufgefordert, zunächst alle destruktiven Wahrnehmungs- und Handlungsmuster künstlerisch auszudrücken. Anschliessend soll die Energie in konstruktive Bahnen gelenkt werden. Dabei ist das selbst geschaffene Objekt ein Teil, auf das der Patient Einfluss nehmen kann. Angesichts des durch die Ohnmachtsgefühle ausgelösten Traumas gewinnt das Aktivwerden eine wichtige Bedeutung: Es fördert das Wiedererlangen des Vertrauens in die eigene Handlungskompetenz. Bei Essgestörten wirkt eine regelmässig stattfindende Kunsttherapie in

kleinen Gruppen dagegen vor allem resozialisierend. Oft haben sich die Patientinnen wegen ihrer Essensverweigerung selbst aus dem Sozialleben ausgeschlossen. Die Kunsttherapie ermöglicht wieder eine Annäherung an menschliche Beziehungen. Häufig haben die Betroffenen einen guten Zugang zur Kunsttherapie. Sie sind meist noch jung, deshalb ist ihnen das Kindliche und Kreative noch nicht so fern wie älteren Patienten. Die Kunsttherapie hat zum Ziel, dass die Betroffenen die Abspaltung von der Psyche und dem Körper überbrücken und den Hass gegenüber der eigenen Figur überwinden. Das Gestalten des Selbstbildes, das Visualisieren des eigenen Körpers und die Rückmeldung der

anderen Gruppenteilnehmer nimmt hierbei eine zentrale Rolle ein. Kunsttherapie wird neben den oben dargestellten Feldern auch in der Rehabilitation von Unfallopfern, bei Menschen mit geistiger Behinderung, psychisch Kranken und bei einer Vielzahl weiterer Störungen eingesetzt. ■

Literatur und Quellen:

Vanecek Erich und Christa Wenninger-Brenn (2003): «Kunst – Medizin – Therapie». Facultas Verlags- und Buchhandels AG. ISBN 3-85114-669-7

Sprei Flora von, Philipp Marius und Hans Förstl (2005): «Kunsttherapie bei psychischen Störungen». Elsevier GmbH. ISBN 3-437-23790-X

Michaela Schorrer (2002): «Was kann Kunsttherapie für die Sozialarbeit leisten». Edition Pro Mente. ISBN 3-901409-45-9

Rostwasser? Sanieren

der Leitungen statt auswechseln - ohne Aufbrechen von Wänden und Böden. Und Trinkwasser hat wieder seinen Namen verdient. ISO-Zertifiziert.

Günstig. Sauber. Schnell.

Lining Tech AG
 8807 Freienbach SZ
 Seestrasse 205, Tel. 044 787 51 51
 Zuverlässig seit 18 Jahren

Büro Basel: Tel. 061 723 86 38
 www.liningtech.ch

LT Lining Tech
Die Nr. 1
 für Rohr-Innensanierung



Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule Bern
 ... eine Institution des Kantons Bern
 Höhere Fachschulen HF

Dipl. Betriebsleiter/in

Am 13.8.2007 starten wir die neu konzipierte Ausbildung

zur hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin HF zum hauswirtschaftlichen Betriebsleiter HF

eidg. anerkannte Höhere Fachschule, praxisnah, kompetenzorientiert, modular aufgebaut, direkter Berufseinstieg mit Grundpraktikum im 1. Jahr, als Vollzeit- oder praxisbegleitende Ausbildung möglich, Wechsel zwischen Unterricht und Praxiseinsätzen



Informationsanlass in Bern

Montag, 29. Januar 2007, 18.00 - 19.30 Uhr

Kapellenstrasse 4, Zimmer K4 002

Weitere Infos: www.bffbern.ch

Gerne beraten wir Sie auch im Einzelgespräch:
 BFF BERN, Abteilung Höhere Fachschulen HF, Kapellenstr. 6, 3001 Bern, Tel.: 031 384 33 32, hf.bff@bern.ch