

Quellen freilegen

Haben auch Sie genug davon gelesen, was frau tun könnte oder sollte, um sich gegen Erschöpfung oder gar Burn-out zu wappnen? Aufzuschreibende Lösungen gibt es nach unserer Erfahrung nicht – nur erfahrbare Wege, wie jener der Kunsttherapie.

Gemäss Prof. Thomas Fuchs, Psychiater und Philosoph, in der Zeitschrift Psychologie Heute (10/2019) liegt eine wichtige Ursache des Unbehagens und Versagensgefühls in der zunehmenden Unvereinbarkeit der äusseren «Weltzeit», die uns ihren Takt aufzwingt, mit der «Eigenzeit», die uns gemäss wäre. Weltzeit heisst Taktfahrplan, Arbeitsbeginn, Benchmarking und On-Time-Lieferungen in einem der komfortabelsten Länder der Welt. Eigenzeit erleben wir etwa in unserer biologischen Uhr, in kranken Kindern, entschwindenden Sonntagen

und in echten Begegnungen. Jeden Tag herausfordernd bleibt der Spagat zwischen den beiden Zeiten, ohne dass es uns zerreisst. Was kann überbrücken und vereinen?

SPIELTRIEB UND KREATIVITÄT ENTDECKEN

Wir Kunsttherapeutinnen haben das Privileg, täglich mit unserer Klientel an der Ressource Spieltrieb (F. Schiller) oder Kreativität zu arbeiten. Kunst kommt in der Kunsttherapie nicht von Können, sondern von Entdecken. Auf einem Klangbett liegen und die Musik bis in jede Körperzelle eindringen zu lassen, ist nicht nur schwerkranken Menschen vorbehalten. Neue Töne entlocken – mir selber, einem Instrument. Worte finden durch kreatives Schreiben. Szenen des Lebens im geschützten Raum spielen und Lösungen erproben. Den eigenen Körper auch im Rollstuhl tanzend erleben. Tonerde ergreifen, durchkneten und meinen Händen bei ihren eigenen Lösungen zuschauen. Schwierige Erlebnisse in einfache Symbole giessen und die Farben und Formen selber ihren Ausweg suchen lassen. All dies gehört zu den Wegen in der Kunsttherapie.

EIN BERUF, FÜNF FACHRICHTUNGEN

Kunsttherapeutinnen und -therapeuten sind solche Wege gegangen und können Sie anleiten, sich selber



Auf dem Klangbett

auf eine Entdeckungsreise zu Ihrer Gestaltungskraft zu begeben. Dafür gibt es ganz verschiedene Medien, je nach Ihrem Interesse und Bedürfnis, die in Fachrichtungen der Kunsttherapie organisiert sind. So gibt es Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, Gestaltungs- und Maltherapie, Intermediale Therapie (mit vielen Kunstmitteln) und Musiktherapie. Sie gehören alle zum Beruf der Kunsttherapeutin und werden in den fünf Fachrichtungen erlernt und ausgeübt. Zur Ausbildung gehört neben berufsspezifischen Fächern auch der Erwerb künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten und die Gestaltung von Räumen und Situationen durch Projekte im öffentlichen Raum.

Kunsttherapie kann auch wirksame Hilfe bei kindlicher Angst, Entwicklungsstörungen und Schulschwierigkeiten bieten. Sie finden weitere Informationen zu jeder Fachrichtung, zu den Ausbildungsmöglichkeiten und Anwendungsformen auf der Webseite <https://artecura.ch>.

SCHWEIZWEITE THERAPEUTENLISTE

Kunsttherapie ist ein eidgenössisch anerkannter Beruf und wird von circa 1'400 Fachpersonen in der Schweiz ausgeübt. Sie finden auch in Ihrer Region ein Angebot über die Therapeutenliste der Dachorganisation OdA ARTECURA (artecura.ch/therapeutenliste.php). Dort können Sie nach Wohn-

«KUNSTTHERAPEUTEN WECKEN DIE PERSÖNLICHE GESTALTUNGSKRAFT IN IHNEN»

ort, Fachrichtung oder Qualifikation suchen und gelangen auf das Angebot der einzelnen Fachpersonen. Zögern Sie nicht, eine Probe-Therapiesitzung abzumachen.

Kunsttherapie wird von den meisten Zusatzversicherungen in der Schweiz rückerstattet. Erkundigen Sie sich vor Therapiebeginn bei Ihrem Krankenversicherer über die Konditionen gemäss Ihrem Vertrag.

„Transformation“
entstanden in einer
Therapiesitzung



ZUR AUTORIN

Carole Faes

Kunsttherapeutin

Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie

Lausanne

www.artecura.ch