

## Gestalten als Ressource

***Die Kunsttherapie nimmt in der Psychiatrie als nonverbale Behandlungsform einen wichtigen Platz ein. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch kreativ ist und sich dies therapeutisch nutzen lässt. Im Zusammenspiel von Patient, Kunsttherapeutin und gestaltetem Werk entstehen drei Ebenen (Triade), die alle eine heilsame Kraft in sich bergen. Nicht selten behält das Gestalten auch nach Abschluss der Therapie, im Privaten, seine Bedeutung.***

Der Mensch ist ein kreatives Wesen. Das schöpferische Tun liegt in seiner Natur. Seit jeher hinterliessen Menschen ihre Spuren, die noch Jahrhunderte später ihre Existenz bezeugen. Alles Geschaffene trägt in sich die Botschaft: Es gibt mich und mein Dasein hat Relevanz. Was Kinder noch in aller Selbstverständlichkeit und Wertfreiheit tun, ist für Erwachsene oft verschüttet oder nur noch schwer zugänglich. Es fehlt an Zeit, einer zweckfreien Tätigkeit nachzugehen. Es fehlt an Musse, neugierig mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und sie immer wieder aus ungewohnten Blickwinkeln zu betrachten. Und es fehlt an äusserem wie innerem Raum, sich einer gestalterischen Tätigkeit zu widmen, die weder Funktion noch Leistung verlangt. Entmutigende Erlebnisse in der Schule können mit dazu beigetragen haben, dass jemand den Zugang zu seiner kreativen Seite verloren hat.

### Kreativität als Therapiegrundlage

Die Kunsttherapie basiert ihre Wirksamkeit auf der Grundannahme, dass jeder Mensch eine kreative Anlage hat, die sich gestalterisch und therapeutisch nutzen lässt. Es geht darum, die innere und äussere Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit wieder zu wecken und die Sinne zu öffnen für die Welt in und um uns. Es soll möglich werden, Dinge zu tun, die ausserhalb des Alltagserlebens liegen und dadurch neue Zugangs-, Erlebnis- und Ausdrucksformen zu sich selbst und seiner Umwelt zu finden. Die kreative Gestaltung ermöglicht es, sich und sein Leben auf einer symbolischen Ebene darzustellen, etwas neu oder anders zu betrachten, Inneres auszudrücken und sichtbar zu machen. Gestalten heisst auch, nach innen und aussen zu wirken und dabei etwas bewirken zu können.

### Seine eigenen Grenzen erweitern

Der Mensch ist ein emotionales Wesen. Es erfordert Mut, sich mit ungewohnten Tätigkeiten zu beschäftigen. Für einen Teil der Patientinnen und Patienten ist der Besuch des Kunsttherapieateliers anfangs mit Ängsten, Scham, Leistungsdruck und Widerständen verbunden. Im gestalterischen Tun zeigen sich bald die hohen Anforderungen an sich selbst, die das Scheitern geradezu einladen. Ansprüche an die eigene Perfektion verhindern den freien Ausdruck. Es ist

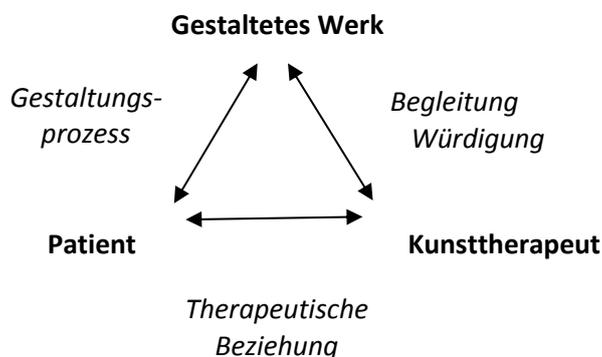
schwierig, ein Resultat nicht zu werten oder zu vergleichen, wenn wir zeitlebens durch Leistungsbeurteilung und Wettbewerb geprägt werden. Oft lässt auch mangelnder Selbstwert die Menschen über sich denken, nicht fähig genug zu sein. Die Auseinandersetzung mit diesen hinderlichen Gefühlen braucht Zeit, Geduld und Ermutigung. Ihre Überwindung erweitert die Grenzen der kreativen Handlungsfähigkeit. Das Erlebnis, sich etwas Neues erarbeitet und angeeignet zu haben, stärkt das Selbstbewusstsein und lässt sich in den Alltag übertragen. Die Auseinandersetzung mit der Kreativität und dem Gestalten wird damit zum sinnhaften Tun.

### Die Gestaltung als Projektionsfläche

Weil der Mensch vorwiegend in Bildern denkt und seine Erlebnisse mehrheitlich in Bildern abspeichert, kann die Kunsttherapie die Sichtbarmachung dieser inneren Bilder als Arbeitsmittel nutzen. Das Blatt Papier oder der Klumpen Ton ist eine Projektionsfläche für alles, was die Patienten bewegt. Es sind die unangenehmen und heftigen Gefühle, die oft in Sprachlosigkeit münden, Gefühle wie Trauer, Wut, Verzweiflung, Schuld oder Enttäuschung. Grosses Leid ist manchmal unaussprechlich und nicht in Worte zu fassen. Die Kunsttherapie bietet als non-verbale Methode die Möglichkeit, durch Gestaltungen einen anderen Ausdruck zu finden und schafft einen Ort, wo sich das ganze Ausmass der Gefühle zeigen darf. Nichts muss beschönigt werden, es darf genau so sein, wie es für den Betroffenen ist. Keine gefälligen Werke sollen also entstehen, sondern authentische, wahrhaftige. Aber auch angenehme Gefühle wie Freude, Entspannung, Sicherheit, Hoffnung oder Zuversicht bedürfen eines Raums, um einen Ausgleich für das Schwere zu finden. Im gestalterischen Tun ist es möglich, für einen Moment Schmerz, Anspannung und Ängste zu vergessen. Man kann sich vertiefen, fokussieren und ganz in der Gegenwart sein. Man kann den Kopf frei bekommen, wenn die Hände beschäftigt sind. Die so entstehenden Werke sind in diesem Sinne primär keine Kunstwerke, sondern «Arbeitsbilder», anhand derer der kunsttherapeutische Prozess abläuft.

### Die kunsttherapeutische Triade

Anders als in der Gesprächstherapie entstehen im Zusammenspiel zwischen Patient, Kunsttherapeut und Gestaltung drei verschiedene Beziehungsebenen, die sogenannte kunsttherapeutische Triade. Alle drei Ebenen bergen in sich eine heilsame Kraft.



#### Die Beziehung Patient – Kunsttherapeut:

Basis jeder therapeutischen Arbeit ist eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung, die es dem Patienten ermöglicht, sich zu öffnen und dem Therapeuten Einblick in sein inneres Gefühls- und Gedankenleben zu geben. Der Therapeut begleitet, unterstützt und spiegelt den Patienten in einer wertschätzenden und respektvollen Haltung.

#### Die Beziehung Patient – gestaltetes Werk:

Das Gestalten ist eine intensive Auseinandersetzung und Begegnung mit sich selbst und mit dem Werk. Gestalten bedeutet zunächst, sich auf Farbe, Form und Material einzulassen und darin seine Spuren zu hinterlassen. Der Entstehungsprozess eines Werks kann spontan oder geplant sein, flüssig oder zäh verlaufen und mit Überraschungen und Blockaden verbunden sein. Es entsteht ein Dialog zwischen Werk und Gestalter, wobei das Werk zum Ausdruck und Bedeutungsträger von seelischen Inhalten wird. Mit dem Werk kann etwas Inneres ausgedrückt und sichtbar gemacht werden. Diese Visualisierung ist eine äussere Manifestation des Selbst. Gestalten ist damit identitäts- und sinnstiftend. In den Worten einer Patientin: «Es gibt mir Einsicht in mein Innerstes. Anfänglich ist es oft sehr schwer, einen Zugang zu sich selbst zu bekommen. Der Gedanke <ich kann doch nicht malen, zeichnen, etc.> scheint fast übermächtig. Jedoch kommt dann gerade durch den ungezwungenen Rahmen etwas zustande, was man nie von sich erwartet hätte. Man sieht sich, Stationen aus seinem Leben und Handeln in den Bildern, die dort entstehen. Ich kann mit mir in Kontakt kommen, mir vielleicht auch verzeihen. Das grosse Plus, der wertungsfreie Rahmen, lässt entstehen – Gemälde, die mich mit Stolz und manchmal Liebe erfüllen, die mir Schutz geben».

#### Die Beziehung Kunsttherapeut – gestaltetes Werk:

Der Entstehungsprozess eines Werks kommt einer Art Geburt gleich. Was manchmal lange Zeit im Innersten verborgen und versteckt war, erhält einen Platz in der äusseren Welt. Die Rolle der Kunsttherapeutin ähnelt jener der Hebamme, die etwas Neues auf die Welt begleitet. Sie ist gleichzeitig Zeugin der ganzen Entstehung, nimmt Anteil am Ringen, unterstützt das Gelingen und würdigt, was entstanden ist. Jede Art der Interpretation wird vermieden. Wird ein fertiges Werk abgewertet und abgelehnt, dann wird die Kunsttherapeutin manchmal zu seiner Verteidigerin, verhilft ihm zu einer zweiten Chance und bewahrt es, wenn nötig, vor Vernichtung.

### **Das Atelier als Zuflucht und Chance**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht andere Menschen, um zu kommunizieren und sich mitzuteilen. Er braucht Kontakt, Resonanz und Rückmeldung, damit er sich in seiner Innen- und Aussenwelt zurechtfinden kann. Eine psychische Erkrankung hat nicht selten soziale Rückzugstendenzen zur Folge. Gefühle der Isolation und Einsamkeit beherrschen das Erleben. Man hat Angst, nicht zu genügen und zu nichts mehr imstande zu sein. Das Zusammensein in der kunsttherapeutischen Gruppe bietet den Patienten die Möglichkeit, einander über eine gemeinsame Aktivität zu begegnen. Die damit verbundene Interaktion hat zweierlei positive Effekte: einerseits bietet sie die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die Ähnliches erleben und diese Erfahrungen mit anderen zu teilen. Dies nimmt der Einsamkeit und Unsicherheit die Schärfe. Andererseits kann es durch die Anteilnahme an den Werken der Mitpatienten gelingen, neue Blickwinkel zu entdecken und einen Perspektivenwechsel auf das eigene Erleben einzunehmen. Dies erlaubt Distanz zur eigenen Situation und kann Anstoss werden, diese zu verändern. So bereichern und inspirieren sich die Mitpatienten gegenseitig. Indem sie sich

von den Gestaltungen berühren lassen, kommen sie in Resonanz mit sich und anderen. Das Atelier spielt in alledem eine entscheidende Rolle. Es ist ein Lebens-, Schaffens- und Begegnungsraum zugleich. Als geschützter und sicherer Ort erlaubt es den Gestaltenden die Freiheit, sich ohne Druck und Wertung auszudrücken. Es ist ein Zufluchtsort, in welchem Gefühle kanalisiert und in gestalterische Form gebracht werden können. Ein Ort, wo niemand sich erklären muss und das Werk als Äusserung genügt.

Nicht selten veranlassen die positiven Erfahrungen in der Kunsttherapie die Patienten, die gestalterische Tätigkeit in ihren Alltag einzubauen. Manche richten sich zuhause einen Atelierplatz ein, andere besuchen einen Kurs oder ein ambulantes Kunsttherapieatelier. Das Gestalten wird zu einer wichtigen Quelle von Freude und Ausgleich, wo neue Kraft, Entspannung und innere Ruhe gefunden werden kann.

©Salome Meli 2017

Publiziert in:

Psychiatrie und Gesellschaft im Wandel der Zeit 1900-2016, Hrsg. Anja Oswald, Schwabe Verlag Basel, S. 220-224