

Ihr Fernstudium

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 5
KUNSTTHERAPIE UND BERATUNG

Autorin: Antje Limbach-Mayerhöfer | zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung
Herausgegeben von:



**PRIVATAKADEMIE FÜR
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE**

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.

Oberstraße 3, 47829 Krefeld

www.psychologie-zertifikat.de

Inhaltsverzeichnis

Lernorientierung.....	5
Einleitung.....	6
1 Die Kunsttherapie und ihre Konzepte – es wird bunt!.....	8
1.1 Der kunstpsychologische Ansatz	10
1.2 Der künstlerisch-kunstpädagogische Ansatz.....	12
1.3 Der heilpädagogische Ansatz.....	13
1.4 Psychiatrischer Ansatz.....	13
1.5 Der kreativ- und gestaltungstherapeutische Ansatz	14
1.6 Der humanistische Ansatz.....	14
1.7 Der anthroposophische Ansatz	14
1.8 Stimmungsbild, eine Zusammenfassung und neuere Entwicklungen.....	15
2 Das wohltuende Wesen der Kunsttherapie	18
2.1 Kreativität als Herzstück der Kunsttherapie.....	22
2.1.1 Was ist Kreativität? Eine Übersicht.....	23
2.1.2 Kreativität und Kunst – Bildersprache	25
2.1.3 Braucht es dafür eine künstlerische Begabung	26
2.1.4. Die Beeinträchtigungen der Kreativität durch die Gesellschaft.....	27
2.2 Kunsttherapie als hilfreicher Weg.....	28
2.2.1 Die Begriffe „Kunst“ und „Therapie“	28
2.2.2 Eine kleine Geschichte der Kunsttherapie.....	30
2.2.3 Ziele und Aufgaben kunsttherapeutischer Methoden	34
3 Die kunsttherapeutisch fundierte Beratung	37
3.1 Methoden und Techniken	39
3.1.1 Beispielhafte Übungen	41
3.2 Kreativität fördern – ein Baustein der Beratung	43
3.3 Das Profil einer Beratung mit Kunst und ihre Möglichkeiten.....	45
3.4 Die Bedingungen für den wirksamen Einsatz von Kunst	48
3.5 Der gelungene sprachliche Austausch.....	49
4 Kunst und Beratung – gelungen verknüpft?	50
5 Schlussbetrachtung.....	52
6 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....	55

9 Verwendete Literatur.....58

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- sich eigenständig einen weiteren Einblick in die Arbeit mit Kunst im Kontext der Beratung zu verschaffen;
- die Quellen und zentralen Aspekte dieses Ansatzes zu beschreiben;
- zu erklären, wie künstlerische Übungseinheiten den beraterischen Prozess unterstützen können;
- sich selbst an Übungen heranzuwagen, die den Inhalt dieses Studienheftes durch eigenes Erleben für Sie lebendig werden lassen.

Einleitung

In jedem Menschen steckt die Kunst, sich durch kreatives Wirken auszudrücken. Was Kunst ist, das formt sich vor dem geistigen Auge des Betrachters. Auch das Bild, das ein Mensch von sich selbst hat, entsteht auf diese Weise. Kunst ist also ein Spiegel für das, womit wir uns als Persönlichkeit identifizieren und ein Werkzeug, das uns dabei hilft, uns selbst zu erforschen.

In der Psychologischen Beratung geht es für viele Menschen darum, ihr Leben leichter und friedvoller zu gestalten. Sie möchten Probleme loswerden und dazu auf ihre Seele hören oder jedenfalls ein paar Schritte auf ihr Inneres zugehen. Kunst könnte da ein hervorragendes Medium sein, denn in der künstlerischen Welt wird allgemein dafür plädiert, ohne Grenzen aktiv zu sein. Es dreht sich schließlich alles um das individuelle Erleben und Ausleben der starken kreativen Interessen, die wir alle in uns tragen.

Überhaupt ist die Kunst für uns Menschen eine wichtige Größe, was sich in unserer Geschichte zeigt. Kunstgeschichte ist geprägt von dem Selbstverständnis der Kulturen und daher gibt es eine Menge an Betrachtungsweisen zu diesem Thema. Die Kunst ist ein wertvoller Aspekt unserer menschlichen Existenz, denn sie ist bunt, kraftvoll und im besten Fall auch das Produkt eines freien und ungezwungenen Ausdrucks. Wir können an ihr unsere Freude haben, über sie diskutieren oder mit ihr nach dem Sinn des Lebens suchen. Somit ist es nur konsequent, danach zu fragen, ob und wie die positiven Eigenschaften der Kunst einem Menschen auch ganz konkret in seiner Lebenslage nützlich sein können.

Das vorliegende Studienheft beschäftigt sich mit Kunst als einem möglichen Element der Psychologischen Beratung. In den 1960er-Jahren wurde die „Kunsttherapie“ in Fachkreisen allgemein bekannt. Diese Therapieform, die in unterschiedlichen Bereichen zur Unterstützung eingesetzt wird, nutzt die Kunst gezielt als Instrument, um ein bewusstes und gut ausbalanciertes Leben zu gestalten. Hier werden wir danach fragen, welche Werkzeuge der Kunsttherapie auch in der Beratung von Nutzen sein können und unter welchen Voraussetzungen eine Übertragung zulässig ist.

Jeder Mensch hat einen ganz besonderen Bezug zur bildnerischen Darstellung, denn diese ist eine sehr individuelle Art, sich mitzuteilen. Kunst ist Kommunikation, mit Farben, Formen, Materialien. Und ebenso reichhaltig wie der Stoff ist, aus dem Kunst gemacht sein kann, sind auch die Möglichkeiten und Methoden, die innerhalb der Kunsttherapie existieren. In diesem Studienheft sind die Schwerpunkte so gesetzt, dass sie einen Bezug zwischen Kunst und Psychologischer Beratung herstellen. Hier ist interessant, mit welchen Ideen die Verknüpfung von Kunst und Beratung gelingen kann.

Der Inhalt dieses Heftes soll Ihnen einen sinnvollen Überblick über die Zusammenhänge geben. Sie lernen wichtige Begriffe kennen und ein paar interessante geschichtliche Hintergründe. Insbesondere wird näher auf die Kreativität eingegangen, da sie mit Kunst in Verbindung steht. Dazu werden einzelne kunsttherapeutische Methoden in der Beratungspraxis angesprochen und gezeigt, wie diese Arbeit in den Beratungsprozess integriert werden kann.

Verschiedenen Anwendungsbereiche und Funktionen kommen zur Sprache und die eine oder andere Darstellungsform, wie das Malen, das kreative Schreiben oder das Fabrizieren plastischer Darstellungen, die Ihre Praxis bereichern kann.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung und Antje Limbach-Mayerhöfer, zerti­fizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

1 Die Kunsttherapie und ihre Konzepte – es wird bunt!

Im Vergleich zu anderen Konzepten ist Kunsttherapie eine junge Disziplin, die sich der Aufgabe stellt, mithilfe solcher künstlerischen Mittel die gesunde Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit umfassend zu unterstützen. So setzen Kunsttherapeutinnen und Kunsttherapeuten neben den Disziplinen, die sie beherrschen, ihr methodisches und didaktisches Geschick nicht nur in der Psychotherapie oder sonstigen Projekten rund um die psychische Gesundheit ein, sondern arbeiten häufig auch auf dem Gebiet der Bildung.

I N F O

Das Wirken mit Kunst kann sehr umfassend sein und jeden Lebensbereich miteinbeziehen. Sitzungen im Rahmen dieser Arbeit können für Einzelpersonen, für Familien oder Gruppen angeboten werden.

Je nachdem, wie komplex ein Thema ist, weswegen eine Person Rat und Hilfe sucht, kann darin eine länger andauernde Herausforderung liegen. Schauen Sie beispielweise auf die Bemühungen, die eine Klientin unternimmt, um einen beruflichen Wiedereinstieg nach einem persönlichen Umbruch zu schaffen oder auf den Weg, den ein Klient nach einem Burn-out zurücklegt, bis er seine persönliche Stärke wiedererlangt hat.

Vielleicht gilt es, sorgfältig nach alten Verhaltensmustern zu forschen und sie durch neue, brauchbarere zu ersetzen. Möglicherweise ist es erst einmal seltsam, weil ungewohnt, sich wieder um die eigenen Interessen zu kümmern. Hier ist an jeder Stelle Beharrlichkeit und Konsequenz gefragt. Überlegen wir also, inwiefern eine begleitende kunsttherapeutisch fundierte beziehungsweise an der Kunst orientierte Beratung solche Prozesse unterstützen kann. Dieses Studienheft beschäftigt sich mit Kunst im Kontext der Psychologischen Beratung. In dieser Hinsicht ist interessant, mit welchen Ideen die Verknüpfung von Kunst und Beratung gelingen kann. Um in das Thema hinzufinden, lassen Sie uns mit ein paar allgemeinen Informationen zu dem kunsttherapeutischen Ansatz in der Arbeit mit Menschen starten.

Ein Hinweis vorweg: Die Kunsttherapie lässt sich nicht auf eine Altersgruppe oder bestimmte „Fälle“ einschränken. Und auch innerhalb der Kunsttherapie lassen sich verschiedene Konzepte unterscheiden. Diese haben jedoch häufig methodisch ihre Schnittstellen, an denen wir die einzelnen Werkzeuge mehreren Arbeitsweisen zuteilen können.



Praxistipp:

Es gibt eine Fülle an Informationen zu diesem Thema, zumal die Unterscheidung der Ansätze je nach Tradition unterschiedlich gehandhabt wird. Daher kann diese Darstellung hier nur auszugsweise erfolgen. Jeder Ansatz folgt dabei einer bestimmten Philosophie, einer speziellen Entwicklungslinie und dem Denken, das den Bezugswissenschaften zugrunde liegt. Da gibt es die Kunstwissenschaft und die Psychologie, die Anthropologie und die Sozialwissenschaften. Die Theorie der Kunsttherapie ist interdisziplinär¹, daher sehr interessant, aber auch schwer zu fassen. Betrachten Sie die nachfolgende Unterscheidung in verschiedene kunsttherapeutische Ansätze möglichst von vornherein als eine reine Orientierungshilfe. Das macht es leichter. Geben Sie Ihrer ressourcenorientierten Perspektive eine erste Chance:

Karl-Heinz Menzen unterscheidet die Ansätze in der Kunsttherapie nach der Denkrichtung und Tradition der jeweiligen Ausrichtung.

Diese können danach folgendermaßen betitelt werden:

- kunstpsychologisch
- künstlerisch-kunstpädagogisch
- psychiatrisch
- heilpädagogisch
- kreativ- und gestaltungstherapeutisch
- tiefenpsychologisch.²

¹ Als *interdisziplinär* (lateinisch *inter* „zwischen“, *disciplina* „Unterweisung“, „Lehre“ oder „Disziplin“) bezeichnet man das Kooperieren verschiedener Fachrichtungen in der Wissenschaft. Ansätze in der Forschung, Denkmodelle oder Methoden werden gemeinsam genutzt und weiterentwickelt.

² vgl. dazu Menzen, K.-H., Grundlagen der Kunsttherapie, 2001

Psychoanalytische Behandlungskonzepte durchziehen vor allen Dingen die Entstehungsgeschichte der Kunsttherapie in Amerika. Da es verschiedene Schulen der Psychoanalyse gibt, finden wir hier auch innerhalb der psychoanalytisch orientierten Kunsttherapie Modelle, die sich an Jung, Freud oder andere halten. Bei Interesse forschen Sie bitte eigenständig weiter. Ergänzt werden soll die Aufzählung Menzens in diesem Heft aber um zwei weitere in Europa bedeutsame Konzepte, den humanistischen und den anthroposophischen Ansatz.

1.1 DER KUNSTPSYCHOLOGISCHE ANSATZ

Dieser Ansatz stellt eine Besonderheit dar: Es gibt keine eindeutige kunsttherapeutische Richtung. Stattdessen gibt hier die psychologische Forschung die Schwerpunkte vor. Ihre Ergebnisse fließen in verschiedene kunsttherapeutische Verfahrensweisen ein, entweder als methodische Impulse oder weil sie mit ihren Erkenntnissen die Grundfragen dieser Konzepte beantworten kann.

Kunstpsychologie befasst sich von je her mit den psychologischen Aspekten der Aufnahme und des Erschaffens von Werken, mit der Wahrnehmung und dem ästhetischen Erleben. Sie versucht die Effekte ästhetischer Phänomene im Hinblick auf die menschliche Psyche zu erfassen und nutzt dazu die Methoden und Theorien der Psychologie. Ein Beispiel ist die Untersuchung der Wirkung von Farben auf das menschliche Gefühlsleben.



Ein Beispiel aus der Praxis:

Wie sich dies praktisch auswirken kann, zeigt sich, wenn wir exemplarisch die ressourcenstärkende Wirkung von Farben betrachten:

Erinnern Sie sich: Als Ressource kommen letztlich alle unterstützenden, kraftspendenden Quellen in Betracht, ganz gleich, ob diese im Inneren liegen oder im Umfeld zu finden sind.

Gehen wir einmal davon aus, dass Sie eine Klientin haben, die in Ihrem häuslichen Bereich über eine angespannte Situation mit einem pflegebedürftigen Familienmitglied berichtet. Dazu kommt eine ungünstige Wohnsituation. Ihre Klientin berichtet Ihnen, wie sehr Sie an

einem ausgewogenen Miteinander interessiert ist und wie gerne sie hilft, dennoch sollten alle Beteiligten genügend Freiraum besitzen. Sie bedauert, dass es daran fehlt und die sehr spärlichen, friedlicheren persönlichen Kontakte.

Das Problem ist also komplex. Daher sollte in Etappen gearbeitet werden. Sie formulieren mit der Klientin für die einzelnen Aspekte Bezeichnungen, die Sie auf Karten notieren können. Für diese Notizen wählen Sie blaue oder grüne Farbe. Danach bringen Sie die Karten in eine Reihenfolge, aus der sich ergibt, welche Aspekte der Klientin besonders wichtig sind: „Mehr Energie für meine persönlichen Bedürfnisse“ steht im Ergebnis an erster Stelle.

Nun können Sie im weiteren Gespräch nach konkreten Energiequellen fragen: Was gibt Kraft? Wer hilft noch? Wo gibt es Momente mit positiven persönlichen Erlebnissen? Und so weiter.

Jedem dieser „Kraftspender“ ordnen Sie eine orangefarbene Karte zu. Zuletzt haben Sie eine Vielzahl von Karten und ein kraftvolles Orange, das sich durch diese Karten zeigt. Diese Arbeit mit Karten empfiehlt sich in Verbindung mit der Methode des zirkulären Fragen, z. B. Wie würde eine gute Freundin das Engagement in der Familie beurteilen? Alle Karten werden der Klientin als sichtbare Erinnerung mitgegeben.

Die blau-grün gehaltenen Notizen sollen ordnen und das Problem strukturieren, die Farbe Orange schenkt der Klientin ihre Ressourcen. Die Auswahl der Farben beruht auf gängigen psychologischen Wirkungen: Grün wirkt zugleich, ruhig und lebensbejahend, fördert das objektive Denken und die Kreativität und gilt als Farbe die Glückshormone auslöst. Orange soll wärmend wirken, Fülle und Geborgenheit und eine Balance zwischen Ruhe und Beweglichkeit vermitteln. Diese Farbe steht in Verbindung mit Begeisterung, Aktivität, Mut, und Ideenreichtum.³

Die psychologische Wirkung von Farben auf Menschen soll enorm sein, ist jedoch teilweise sehr umstritten. So ist nicht klar, wie lange eine Wirkung anhält. Zudem beeinflussen manche Farben unsere Stimmung spürbar auf sehr unterschiedliche Weise. Dennoch herrscht Übereinstimmung darin, dass es

³ Einige Farbwirkungen gelten als nachgewiesen, so führt die Orange nachweislich zu einer Ausschüttung des Belohnungshormons Dopamin im Gehirn.

wohl einige universelle Farben gibt, deren spezifische Wirkung verlässlich zu sein scheint.

1.2 DER KÜNSTLERISCH-KUNSTPÄDAGOGISCHE ANSATZ

Im Zuge der Aufklärung kamen neue Ideen der Erziehung auf, die auch die Ästhetik miteinbeziehen wollten. Man war an der Wirkung der Kunst, des „Schönen“ auf den Menschen interessiert. Die philosophischen Lehren Kants (1790), Schillers (1802) und Hegels (1835) dienten als theoretische Grundlagen dieser pädagogischen Bewegung.⁴

Eine allgemein anerkannte „schöne“ Ästhetik sollte fester Bestandteil der kindlichen Erziehung sein. Zunächst war diese Idee an die allgemeingültigen Wert- und Normvorstellungen der damaligen Zeit geknüpft. Im weiteren Verlauf orientierte sich die Kunstpädagogik, inspiriert durch die Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie, verstärkt an den Bedürfnissen der Kinder.

INFO

Die heutige pädagogische Kunsttherapie führt diesen Gedanken weiter und hat dazu ein Konzept von Handlungsstrategien entwickelt, das in Schulen, aber auch anderen Einrichtung angewendet wird, um bei Verhaltensauffälligkeiten zu intervenieren und schon im Vorfeld fehlerhafte Entwicklungen zu korrigieren.

Berühmte Vertreter des künstlerisch-kunstpädagogischen Ansatzes in der Kunsttherapie waren Johannes Itten, Wassily Kandinsky und Paul Klee. Diese waren davon überzeugt, »dass die Beziehungen zwischen Bewegung, Form, Geist, Seele und Körper insbesondere aus dem emotionalen, nicht aus dem intellektuellen Bereich heraus erfolgen und entscheidende Bedingungen für die künstlerische Tätigkeit sind.«⁵

Exemplarisch für eine erlebnisorientierte kunsttherapeutische Methode in diesem Kontext sei hier das „Messpainting“ genannt, das den Malprozess als solchen hervorhebt⁶.

⁴ vgl. Menzen, K.-H., Grundlagen der Kunsttherapie, 2002 (S. 14)

⁵ Kraus, W., Die Heilkraft des Malens, 2002 (S 20)

⁶ Beim *Messpainting* werden in einem kurzen Zeitfenster in schneller Abfolge Bilder gestaltet. Der Bewegungsablauf soll so spontan wie möglich sein, frei von jeder

1.3 DER HEILPÄDAGOGISCHE ANSATZ

Diesen Ansatz gibt es seit 1860. Ursprünglich unter anderem von dem Heilpädagogen Deinhardt in Bezug auf Sinnes- und Teilleistungsstörungen formuliert, näherte er sich in den 20-er-Jahren des letzten Jahrhunderts an die damals aufkommenden Ganzheits- und gestaltpsychologischen Konzepte an. Seit einigen Jahrzehnten folgt die heilpädagogische Arbeit neurologischen Erkenntnissen, um teilleistungsgestörten Menschen zu helfen.

Spezielle kunsttherapeutische Trainingsmaßnahmen werden so eingesetzt, dass eine Korrektur oder Abschwächung fehlerhafter Hirnfunktionen, Fehlverknüpfungen und Wahrnehmungsstörungen möglich wird. Die heilpädagogische Kunsttherapie will sinnesstimulierende Wahrnehmungen anregen.⁷

1.4 PSYCHIATRISCHER ANSATZ

Menzen beschreibt, wie bereits seit dem frühen 19. Jahrhundert in psychiatrischen Einrichtungen musisch-bildnerische Methoden zum Einsatz kamen. Mithilfe dieser beschäftigungstherapeutischen Techniken sollte die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist und damit auch das Arbeitsvermögen wiederhergestellt werden. Neben ergo- und arbeitstherapeutischen Elementen wurden die Menschen auch künstlerisch beschäftigt.

Nach und nach wurden in Europa beschäftigungstherapeutische Werkstätten errichtet, die sich auch gestaltungstherapeutisch engagierten, um psychiatrische Erkrankungen zu kurieren.⁸

Heutzutage werden künstlerische Therapieformen in der Psychiatrie verwendet, um die Ausbildung ästhetischer Kompetenzen zu fördern und damit auch die der sozialpraktischen Fähigkeiten. Im therapeutischen Rahmen wollen sie Mittel zur besseren Verarbeitung von Themen auf der psychischen Ebene bereitstellen.

Hierher gehört das wissenschaftlich begründete kunsttherapeutische Formenzeichnen, das der Wechselwirkung organischer Störungen und psychischer Erkrankungen, z. B. bei an Alzheimer erkrankten Menschen gilt. Über die Seele soll der Körper wohltuend beeinflusst werden. Man spricht hier von einer zentrierenden und Ich- bildenden Wirkung, welche die innere Ordnung und seelische Harmonie wiederaufrichten soll.

ästhetischen Überlegung. Messpainting setzt auf die Grobmotorik, ganz im Gegensatz zum feinmotorischen Zeichnen und Malen.

⁷ vgl. Menzen, K.-H., Grundlagen der Kunsttherapie, 2001 (S. 18 ff)

⁸ vgl. ebenda (S. 15 ff)

1.5 DER KREATIV- UND GESTALTUNGSTHERAPEUTISCHE ANSATZ

Zum anderen gab es das Interesse zeitgenössischer Künstler/innen, das sich auf diese „unverbildete Kunst“ konzentrierte. „Art Bru“« war eine der Bezeichnungen für diese Werke, die damit öffentlich aufgewertet wurden. Hier überwiegt der Gedanke, dass Kunst eine gesellschaftlich integrierende Funktion hat. Im Sinne des kreativ- und gestaltungstherapeutischen Konzepts kommt die/der Kreativschaffende in Berührung mit sich selbst, aber eben auch mit der Außenwelt. Innere Autonomie und Selbstwert werden gefördert wie auch die Persönlichkeit, die sich in der Beziehung nach außen hin erlebt und auf diese Weise ihre Identität stärken kann. Besonders in den USA existiert eine breite kunsttherapeutische Richtung, die historisch gesehen primär aus dem künstlerischen Bereich kommt und von ausgebildeten Künstler/innen ausgeübt wird.

1.6 DER HUMANISTISCHE ANSATZ

Die humanistisch begründete Kunsttherapie folgt der humanistischen Maxime, dass der Mensch seine eigene Existenz aktiv gestaltet. Gibt es ein Problem, so hat er das Expertenwissen, um es zu lösen. Dieser Grundsatz spiegelt sich in der Haltung der Therapeutin/des Therapeuten wider und in den Methoden, die dieses Wissen ans Licht bringen wollen, so etwa in der Methode des lösungsorientierten Ausdrucksmalens Bettina Egger.

Im Vorgriff auf das Studienheft 6 sei hier auch die von Fritz und Lore Perls und Paul Goodman entwickelte Gestalttherapie erwähnt, die sich gleichfalls auf die humanistische Denkrichtung bezieht. Künstlerische Ausdrucksformen gehören in ihre Gestaltarbeit mit hinein. Sie sollen den Menschen als eine untrennbare Leib-Seele-Geist-Einheit fordern. Eine weitere Parallele ist das Vorkommen nonverbaler Übungen zur Bildung einer sogenannten Ausdrucksgestalt.⁹

1.7 DER ANTHROPOSOPHISCHE ANSATZ

Rudolf Steiner (1861 – 1925) begründete als Theosoph und Reformpädagoge die Weltanschauungslehre, auf welche sich die anthroposophische Kunsttherapie beruft. Nach dieser Auffassung bewegt sich der Mensch in einem stufenweisen Prozess auf seine Vervollkommnung zu. Künstlerisch-kreativen Aktivitäten kommt dabei größte Bedeutung zu.

Formen und Farben sind wichtige Elemente der anthroposophischen Kunsttherapie. Sie dienen dazu, den Menschen in dieser Entwicklung seelisch zu stabilisieren und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Die Arbeit mit Farben

⁹ vgl. Menzen, K.-H., Grundlagen der Kunsttherapie, 2001 (S. 105)

und Formen in Verbindung mit einem dahinterliegenden Thema wird auch ausdrücklich als Heilmittel bei psychischen Erkrankungen betrachtet.

1.8 STIMMUNGSBILD, EINE ZUSAMMENFASSUNG UND NEUERE ENTWICKLUNGEN

Ob Poesie, Musizieren oder Malerei, alle diese Mitteln sollen dazu dienen, auf die eigene Situation Einfluss zu nehmen, sie wohltuend zu verändern – heilsam durch die Förderung einer Genesung oder zugunsten der Persönlichkeitsbildung, etwa durch die Aktivierung innerer Kräfte und Gelassenheit.

Dieser letzte Punkt macht die Arbeit mit der Kunst in unserem Kontext so interessant, denn:

Viele Ihrer zukünftigen Klientinnen und Klienten werden auf der Suche nach einer Begleitung sein, die Ihnen eben diese Verbesserungen ihrer Lebenslage ermöglicht!

Psychologische Beratung dient der besseren Wahrnehmung des Selbstbildnisses, das ein Mensch von sich hat. Warum also nicht kreativ und frei an seine Fragen nach Selbstvertrauen oder anderen Qualitäten herangehen?

Wenn wir musizieren, malen oder tanzen, können wir auf Worte verzichten. Wir erhalten eine Gelegenheit zum nichtverbalen Ausdruck. Die Relevanz nichtverbaler Kommunikation kennen Sie bereits aus dem einführenden Studienheft. Durch das Ausdrücken von Erinnerungen und Emotionen auch ohne Worte, also nonverbal, ist es ratsuchenden Menschen möglich, sich selbst und ihr Umfeld auf eine völlig veränderte Weise wahrzunehmen:

Sie können sich einen Raum schaffen, der nichts mehr mit dem Alltag zu tun hat, um sich dort in aller Ruhe zu entspannen. Die Beschäftigung nur mit sich selbst kann das Selbstbewusstsein und damit auch das Selbstvertrauen vertiefen. Dies wiederum führt nicht selten dazu, dass es leichter wird, etwas über die eigenen Bedürfnisse zu erfahren und sich an vergessene Fähigkeiten zu erinnern. Erinnern Sie sich an den Begriff der Ressourcenaktivierung? Hier haben Sie ein weiteres Beispiel, wie dies funktionieren kann.



Kleine Selbstreflexion:

Ihr privater Raum für Kreativität

Diese Übung stimmt Sie auf das Thema ein und bringt Sie direkt ins Tun. Schaffen Sie sich einen persönlichen Raum, den Sie Ihrer eigenen Kreativität weihen. Eine kleine Ecke in Ihrer persönlichen Umgebung reicht. Spielen Sie gedanklich durch, was dort alles hineingehören würde und wie diese Dinge ihr schöpferisches Selbst, seine Vorlieben und sein Temperament darstellen könnten.

In dieser Übung gestalten Sie ihr kleines kreatives Zentrum, das Sie pflegen, um sich an ihr kreatives Selbst zu erinnern. Die Dinge, die Sie dort arrangieren, müssen nicht im herkömmlichen Sinne schön sein. Viel entscheidender ist, dass sie für Sie persönlich Inspiration repräsentieren.

Das primäre Ziel einer Kunsttherapie wird allgemein in der Frage nach der eigenen Identität, dem „Wer bin ich“ verortet. Sie möchte denjenigen Personen helfen, die sich selbst finden und ihr Leben so gestalten wollen, dass es zu ihrer Persönlichkeit passt. Auch die Ziele, die ein Mensch hat und seine höchst individuellen Fähigkeiten gehören in diesen Vorgang mit hinein. Aus diesem Grund weisen Vertreter/innen eines kunsttherapeutischen Ansatzes ihrer Arbeitsweise auch eine stärkende Wirkung auf die Resilienz, die Widerstandskraft ihrer Klientinnen und Klienten zu. In einem ganzheitlichen Sinne, sozial, persönlich und wirtschaftlich soll sich das Leben verbessern und sich durch erhöhte Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Eigeninitiative auszeichnen.

INFO

In der Kunsttherapie geht es zumeist nicht um das Produkt oder irgendeinen ästhetischen Wert. Wir interessieren uns für die »Künstlernatur« dahinter, die Person, die sich durch die künstlerische Tätigkeit zu erkennen gibt. Es ist der künstlerische Vorgang, der zählt. Das Kunstwerk ist kostbar, weil es für die Schaffende/den Schaffenden von persönlicher Bedeutung ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen: „Kunsttherapie“ meint eher die Arbeitsweisen, die Medien der Kunst, als das, was wir uns allgemein unter „Kunst“ oder Ästhetik vorstellen. Je nach Ausrichtung der Begleitung kann jedoch im Einzelfall ergänzend eine ästhetische Wertung vorgenommen werden.

Die einzelnen Ansätze einer kunsttherapeutischen Arbeit weisen sich zum Teil durch eine sehr unterschiedliche Herkunft aus. Menzen spannt in seiner Beschreibung darüber einen vereinigenden Bogen:

„In der Kunsttherapie geht es um einen innerpsychischen Formbildungs- und Gestaltungsvorgang, der sich in der bildnerischen Formdynamik eines ästhetischen Mediums spiegelt“¹⁰

Also sollten Sie sich merken, dass es in der Kunsttherapie um den Zusammenhang von innerpsychischen Vorgängen und Gestaltungsvorgängen geht.

Kunst bringt das Innere nach außen!



Heute weiß man: Diese innerpsychischen Vorgänge können sich auch auf der körperlichen (z. B. neuronalen) Ebene bemerkbar machen. Zusammen mit dem Gedanken der Ganzheitlichkeit, den wir in Studienheft 6 noch ausführlicher besprechen werden, findet dies in der Praxis der Kunsttherapie insofern Beachtung, als der Körper zunehmend in die kunsttherapeutische Methodik einbezogen wird. So werden Mal- und Atemübungen kombiniert oder es werden spezifische Bewegungsformen wie das Qi Gong der künstlerischen Betätigung hinzugefügt.

¹⁰ Menzen, K.-H., Kunsttherapie: Zur Geschichte der Therapie mit Bildern ,1992 (S. 10)



Wiederholungsfrage N° 1:

a) Welche Ansätze der Kunsttherapie sind Ihnen bekannt?

b) Was sagt Ihnen der kunstpsychologische Ansatz?

c) Wählen Sie ein weiteres Konzept aus und beschreiben Sie, was Sie darunter verstehen.

Halten wir fest: Die Kunsttherapie ist ein sehr facettenreiches Modell, das sich zudem nicht allein auf kranke Menschen bezieht, sondern auch auf Menschen, die einfach nur unglücklich sind oder nach einem Katalysator für den Alltagsstress suchen, Misserfolge und Frustration verarbeiten möchten und aus diesem Grund über andere Bereiche und Mittel positive Erfolgserlebnisse zulassen wollen, die sie aufrichten (vgl. dazu Kapitel 2.2).

2 Das wohltuende Wesen der Kunsttherapie

Künstlerische Betätigung und der „ganz normale Alltag“: Vertreter/innen der Kunsttherapie empfehlen „Kunst“ nicht nur den psychisch Kranken, sondern allen und insbesondere den vielen Gesunden unserer Zeit, die sich wünschen, weniger Hektik und mehr Tiefe in ihrem Alltag zu erfahren.

Sich aktiv oder still, betrachtend oder erschaffend einer der vielen Facetten von Kunst zuzuwenden soll eine Alternative sein für Menschen, die einen einfachen Weg in die Gelassenheit und achtsame Lebensgestaltung suchen.¹¹

»(...) die Arbeit mit Pinsel, Stiften, und Farben, jede kreative Tätigkeit, sollte nicht erst in Zeiten seelischer Kränkung – also zur Therapie – aufgenommen werden, sondern als Prophylaxe, als Weg zur Erhaltung der seelischen (und körperlichen) Gesundheit.«¹²

¹¹ Vgl. etwa Neumann, N.-U., Kunst wirkt, auch therapeutisch – Anmerkungen eines Psychiaters, in: Kraus, W., Die Heilkraft des Malens, 2002, (S. 165 – 166)

¹² Kraus, W., Die Heilkraft des Malens, 2002 (S. 10)

Dies sind nur zwei der vielen fachlichen Stimmen, nach der Kunst außerhalb jeder Therapie auch ganz grundsätzlich und damit den „normalen“ Menschen hilft.

Kunst erleichtert die Entspannung und die Bewältigung von Erfahrungen, die ansonsten nur schwer zu verarbeiten sind. Kreative Prozesse leisten einen ganz entscheidenden Beitrag zur psychischen Gesundheit und einem ganzheitlichen Wohlbefinden, denn hier ist eigenschöpferische Aktivität uneingeschränkt willkommen. In der Fachliteratur werden Sie vielfach den Hinweis finden, dass ein solches Kunsterleben das Selbstvertrauen, die Selbsterkenntnis und Selbstachtung aufbaut und die persönliche Entwicklung umfassend fördert.

Wenn Sie sich selbst eine Zeit lang ein solches künstlerisches Schaffen erlauben, werden Sie vielleicht ebenfalls feststellen, dass Ihnen Ihre Kunst hilft, die Welt mit einem geschärften Blick zu sehen und auch genauer hinzusehen, was getan wird und wie es getan wird.



Praxistipp:

Psychologische Beratung hat häufig etwas damit zu tun, einer ratsuchenden Person dabei zu helfen, neue Visionen für das eigene Leben zu entwickeln. Hierfür ist das genaue Hinsehen entscheidend. Wirklich zu sehen, was in der Umgebung passiert, das geht in den Situationen des Alltags oft unter. Nur selten nimmt man sich die Zeit und die Aufmerksamkeit, um sich auch die Details wirklich anzusehen.

Es ist eine Fehleinschätzung, Kreativität als einen vagen, schwer greifbaren Prozess zu sehen, weit weg vom Alltag. Tatsächlich ist genau das Gegenteil richtig. Kreativität ergibt sich aus dem Detail, aus den Feinheiten, aus präziser, zielorientierter Aufmerksamkeit. Wenn Sie Menschen dazu veranlassen wollen, eine Vision zu entwickeln, dann müssen diese zuerst ihre Augen öffnen für das, was um sie herum los ist. Ist ein Mensch dazu in der Lage, kann er sich inmitten einer Welt wiederfinden, in der es viele Impulse und Begleiter/innen für seine Kreativität gibt und die den Prozess der Bildung von Visionen ins Rollen bringen kann.

Wenn Sie mit Ihren Materialien zugange sind, werden Sie darauf kommen, dass Sie Veränderungen anregen (wie beim Farbmischen) oder einen Zustand stabilisieren können (so beim Bauen). Solche Erfahrungen haben nicht mehr nur mit dem Bereich der Künste zu tun, sondern zeigen wichtige Aspekte der physischen Welt. Dort existieren täglich Veränderungen und das Streben nach Stabilität. Kreatives Schaffen setzt Impulse, auch kreativ zu denken und eingefahrene gedankliche Bahnen zu verlassen. Das legt Pfade frei, die zu alternativen Problemlösungen führen. Es kann Spaß machen, auszuprobieren, wohin die einzelnen Schritte führen, zu sehen, welches Bild entsteht. Eventuell verlieren auch Irrtümer und Fehlschläge etwas von ihrem unangenehmen Anmutung, indem sie in diesen Schaffensprozess flexibel eingeordnet werden.

Wenn Menschen sich mit ihrer Lebenssituation unwohl fühlen, ist es eine sinnvolle Gegenbewegung, die belastenden Faktoren oder anderen Dinge, die sie außerdem noch beschäftigen, zu zeichnen. Dadurch können diese Faktoren verarbeitet werden und die Belastung durch das Unwohlsein verschwindet allmählich.

Natürlich ist im Einzelfall zu überlegen, ob es angezeigt ist, eine Person dazu aufzufordern, etwas, das sie belastet, künstlerisch darzustellen und so die problematischen Phänomene in einer Situation erst recht heraufzubeschwören. Insbesondere, wenn es um junge Menschen geht, die noch dabei sind, sich in der Welt zurechtzufinden.

Dies ist heikel und sollte sorgfältig abgewogen werden, da auch vehemente Ängste auftauchen können. Dennoch gibt es eine Reihe an „alltäglichen“ Gefühlen, bei denen es helfen kann, sich kreativ auszudrücken:

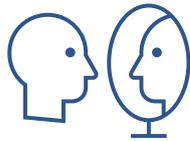
Dazu zählen Situationen der Trennung, die natürlicherweise im Leben vorkommen, wie der Auszug der Kinder aus dem Haus oder der Verlust eines nahestehenden Menschen. Wir Menschen müssen uns an neue Umstände erst gewöhnen und dazu gehört auch, für gewisse Zeit oder auch unwiderruflich von unseren Lieben körperlich getrennt zu sein. Künstlerische Betätigung kann in diesem Fall befreiend wirken.¹³

Wut ist ebenfalls ein Gefühl, das nicht besonders exotisch ist. Junge Menschen tun sich oft besonders schwer, mit Wut umzugehen, vor allem dann, wenn sie wütend auf andere Menschen sind, die sie zugleich auch lieben. Sie wissen, dass sie diese Wut nicht ungebremst ausleben können oder dürfen. Hier kann es entlastend sein, wenn diese jungen Leute solche Gefühle auf künstlerischem Wege ausdrücken können.

¹³ Im Hinblick auf Kinder erläutert dies Judith Aron Rubin in: Kunsttherapie als Kindertherapie, 1993 (S. 282 – 285)

Es ist einleuchtend, dass die Beschäftigung mit Kunst, wenn sie psychisch gestörten und anderweitig beeinträchtigten Personen eine Hilfe sein kann, sich auch für „normale“ Menschen im Berufsleben oder zu Hause als ein Segen erweist. Die komplizierteren Gefühle von Eifersucht, Wut oder Furcht, mit denen wie es nun einmal im Alltag zu tun haben, lassen sich in einem geschützten Rahmen zum Ausdruck bringen, klären und vielleicht bewältigen.

Nicht immer ist es leicht, über diese Gefühle zu sprechen, und in manchen Fällen sind sie sich in der Tat schwer – oder überhaupt nicht – in Worte zu fassen, und sei die betroffene Person auch noch so wortgewandt. Dazu kommt, dass man keinen physischen Schaden anrichtet, wenn diese Gefühle sich symbolisch ihren Weg in die Freiheit bahnen. Würden mehr Menschen auf Möglichkeiten zurückgreifen, ihre Gefühle in und durch Kunst zum Ausdruck zu bringen, dann brauchten vielleicht nicht so viele Menschen professionelle Hilfe bei ihren emotionalen Schwierigkeiten.



Kleine Selbstreflexion:

Bild ohne Ton

Kehren wir für einen Moment zu dem zurück, was im letzten Tipp für die Praxis zu einer präzisen Wahrnehmung des Alltäglichen gesagt wurde. Haben Sie die Möglichkeit zu fotografieren? Dann tun Sie dies einen Tag lang. Fotografieren Sie Ihr Privates oder Ihren Arbeitsalltag. Nehmen Sie Ihre Kamera, um gezielt festzuhalten, was Ihnen zusagt und was Ihnen nicht gefällt. Seien Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei der Sache.

In dieser Übung geht es darum, objektiver hinzuschauen. Und Fragen zu stellen. Was in dieser Welt darf so bleiben, wie es ist und was wollen sie verändern? Wo können Sie tatsächlich ansetzen? Viel Spaß auf dieser fantastischen Reise durch Ihren eigenen ganz normalen Alltag!

Ein weiterer wichtiger Punkt neben der Möglichkeit, Gefühle zum Ausdruck zu bringen, ist der sachgerechte Umgang mit künstlerischen Materialien an sich. Darin steckt die Chance, sich als kompetente Person zu erfahren. Impulse.

Ob man sich also beim Stichwort „Kunst“ vorstellt, dass eine Person Fertigkeiten erwirbt oder Gefühle beherrscht, oder ob man sich vorstellt, dass sie ihr Selbstbewusstsein entwickelt:

Die im weitesten Sinn therapeutischen Werte einer Erfahrung der Kunst und die Ziele einer allgemeinen Psychologischen Beratung liegen gar nicht so weit auseinander.

INFO

Es gibt eine starke Meinung in der Fachwelt, dass mehr künstlerische Betätigung allen Menschen gut tun würde. Sie könnten mehr sie „selbst sein“. Jedoch fehlt es in der heutigen Zeit im Alltag häufig an den Mitteln, insbesondere an der Zeit, die dafür nötig ist. In der Bildung ist Geld das Thema. Künstlerische Betätigung wird – weil nicht wichtig – nicht mehr gepflegt.



Wiederholungsfrage № 2:

Was macht Kunst auch für den normalen Alltag so wertvoll? Wie sind Ihre eigenen Erfahrungen?

2.1 KREATIVITÄT ALS HERZSTÜCK DER KUNSTTHERAPIE

Erlauben wir uns etwas geistige Gymnastik und räumen wir ein Vorurteil aus dem Weg, das immer noch weite Kreise zieht: Dass nur wenige Menschen wirklich kreativ begabt sind und dass Kreativität ein undurchschaubarer Prozess ist und nur etwas für Künstler/innen. Tun wir so, als ob dies nur eine fantasievolle Annahme ist und gehen wir auf die Suche nach Beweisen für das Gegenteil.

2.1.1 Was ist Kreativität? Eine Übersicht

Kreativität scheint für viele Menschen ein abstrakter Begriff zu sein. Und so füllen sie ihn mit allerhand bunten Bildern. Die Künstlerin, die ein Leben außerhalb gesellschaftlicher Normen führt, der Künstler, der stets und ständig von einer Muse geküsst ist und mit einer Leichtigkeit seinem Schaffen nachgeht. So stellen sich viele Menschen ein Leben mit Kunst vor.

Biologen sehen in Kreativität demgegenüber und eher nüchtern eine elementare Eigenschaft. Diese wissenschaftliche Disziplin betrachtet das Leben als einen kreativen Prozess der Anpassung, den der Mensch leisten muss, um in seine Umgebung hineinzupassen.

In der Kultur- und Sozialwissenschaft gilt eine ähnliche Auffassung, nach der die kreative Gestaltung der Realität eine zentrale Aufgabe der menschlichen Entwicklung und ein Erfordernis jeder sozialen Gemeinschaft ist.

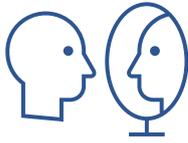
In der Entwicklungspsychologie ist das kindliche Spiel das Grundmodell des kreativen Verhaltens. Bereits im Säuglingsalter gestalten sich die kleinen Menschen ihre inneren Welten durch Vorstellungen und Gedanken. Später dann wird aus dieser inneren Welt ein persönliches Universum, das sie spielend mit ihren Ideen und Fantasien füllen. Erwachsene zeigen ihre kreativen Seiten in ihrer Arbeit und darin, wie produktiv sie diese gestalten.

Jedem Menschen sind einzigartige Begabungen und Talente zu eigen und wenn wir mit dem Begriff der Kreativität klarkommen wollen, dann müssen wir uns die Mühe machen, ein paar Formen zu unterscheiden. Das Modell einer multiplen Intelligenz hilft uns dabei. Demnach gibt es eine Anzahl von Fähigkeiten, die unserer Begabung eine spezielle Note verleihen:

- sprachlich
- logisch-mathematisch
- musikalisch
- körperlich-kinästhetisch
- räumlich
- interpersonal
- intrapersonal.

Wie wir als Menschen unsere Kreativität ausleben, das hängt davon ab, wie stark diese Bereiche der Begabung bei uns jeweils ausgeprägt sind. Dies erklärt die Vielfalt der Erscheinungsformen, in der sich Kreativität zeigen kann. Zum Teil, denn dazu kommt unsere gefühlsmäßige Begeisterung für eine Sache. Die Neugier, die wir an den Tag legen und unser natürlicher Ehrgeiz sind weitere

bedeutsame emotionale Faktoren, die der Kreativität ein individuelles Gesicht verleihen.



Kleine Selbstreflexion:

Probleme spielerisch lösen

Nehmen Sie sich etwas Zeit für ein paar nachdenkliche Momente:

Es ist nicht immer möglich, diese kindliche Unbeschwertheit und Neugier aufrechtzuerhalten; mit dem Leben zu spielen wie ein Kind. Schließlich müssen wir alle große Entscheidungen treffen, die große Auswirkungen auf unsere Zukunft und die der nächsten Generation haben. Allerdings kommen wir der Lösung dieser Probleme keinen Schritt näher, wenn wir uns grämen und uns die Haare raufen oder in der Welt da draußen nach jemandem suchen, den wir verantwortlich machen können. Wie wäre es stattdessen damit:

Kreative Problemlösungen entstehen erst dann, wenn es uns gelingt, einen Schritt zurückzutreten, um so einen besseren Überblick zu gewinnen. Statt sich in ein Problem zu verbeißen und kontraproduktiven Druck aufzubauen, besteht die Alternative einer Entspannung der Lage. Die Lösungsidee kommt meist erst dann, wenn wir aufgeben und der Inspiration Zutritt zu unserem Geist gewähren. Dann „fällt“ uns die Lösung tatsächlich ein. Die Quelle der Kreativität, aus der unsere Ideen sprudeln, fließt nicht, wenn wir einen Damm aus Sorgen und Bedenken errichten. Sie kann erst dann ungehindert fließen, wenn wir loslassen und vertrauen.

Neugier ist eine natürliche Eigenschaft des Menschen. Das individuelle Neugierverhalten beruht auf den Prägungen, die wir als Kind durch Umgebungseinflüsse erfahren. Diese Neugier bleibt uns grundsätzlich erhalten, nicht nur um sinnvolle Neuerungen zu erschaffen, sondern auch, weil sie getragen wird von so intensiven Gefühlsregungen wie wir sie bei unseren leidenschaftlichen Interessen erleben.

INFO

Interesse ist nämlich ebenfalls ein wesentlicher Anreiz, sich kreativ zu betätigen. Es ist uns in die Wiege gelegt, für eine Sache »Feuer und Flamme« zu sein, uns einer Angelegenheit oder Idee mit Herzblut zu widmen. Exakt dieses Lebensprinzip fördert Kreativität.

Ehrgeiz resultiert aus unserem Verlangen, in der Gesellschaft integriert zu sein, Annahme und Respekt zu erfahren. Auch dieses Streben kann sich in produktiven Tätigkeiten zeigen.

Dennoch liegt es ganz lebenspraktisch auf der Hand, dass es auf die konkreten Umgebungsbedingungen ankommt, inwiefern sich diese natürlichen Züge von Kreativität im Leben eines Menschen tatsächlich entfalten. Ein zeichnerisch begabter Jugendlicher wird niemals von seiner Begabung zum Zeichnen wissen, wenn er keine Gelegenheit enthält zu Stift oder Pinsel zu greifen.

2.1.2 Kreativität und Kunst – Bildersprache

Es existieren Untersuchungen, nach denen im Gehirn nur zehn Prozent der Prozesse verbal, also in Worten ablaufen ab, die restlichen Kapazitäten werden mit Bildern gefüllt¹⁴.

Setzen wird den Begriff der Kreativität in diesen Zusammenhang, dann heißt dies, dass der Mensch ein selbstständig schöpferisch tätiges Wesen ist. Er lässt seine eigenen Konzepte, Wahrnehmungen, Gefühle und Eingebungen einfließen und bringt sie in Bildern unter¹⁵.

Menschen schaffen sich ihre Welt in Formen und Farben und sie sind in der Lage, sich selbst immer wieder darin zu erkennen. Eventuell beginnen sie irgendwann damit, diesen Umstand zu realisieren und zu verstehen, dass sie selbst es sind, die ihre eigenen Lebensbilder und Bedingungen kreieren. Darin liegt großes Potenzial, denn diese Erkenntnis bedeutet, dass sogar der scheinbare Fehlgriff bei der Auswahl von Farbe oder Form ausgebessert werden kann und Misstöne in der Gestaltung zu beseitigen sind¹⁶. Dies stärkt die Annahme, dass es für das Wiedererlangen von Lebensfreude und Wohlbefinden essenziell ist, diese

¹⁴ vgl. Egger, B., Lösungsorientiertes Malen. Ein Kurzzeit-Therapiemodell. In: Kraus, W. (Hrsg.), Die Heilkraft des Malens, 2012 (S. 47)

¹⁵ vgl. Blum, K., Sich auf den Weg machen. Vom Bilder-Finden und Bilder-Gestalten. In: Kraus, W. (Hrsg.), Die Heilkraft des Malens, 2012 (S. 37)

¹⁶ vgl. ebenda (S. 45)

kreativen Prozesse zu fördern. Menschen müssen über ihr schöpferisches Wesen Bescheid wissen.

2.1.3 Braucht es dafür eine künstlerische Begabung

Kreatives Wohlgefühl, gibt es das nur bei Künstlern?

Die Antwort lautet: Keineswegs! Jeder Mensch kann malen, basteln, töpfern und gestalten. Personen, die den wohltuenden Effekt der Kunst erleben wollen, benötigen weder eine Ausbildung noch ein spezielles Talent oder irgendwelche Vorkenntnisse. Überhaupt etwas zu erschaffen, darauf legt es die Kunsttherapie an. Menschen begegnen sich selbst und nutzen Kunst, um sich auf ihre individuelle Art mitzuteilen. Wie gut die Werke gelingen, das ist nicht von Belang. Idealerweise geht es um die Schönheit und den Genuss eines Moments, in dem etwas sehr Persönliches geschaffen wird.

Kunsttherapie kann ein Bild der Lebensfreude schaffen!



Dass es eine künstlerische Begabung braucht, um Kunst zur Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen oder sich gar einer Kunsttherapie zu unterziehen, ist ein weitverbreiteter Gedanke.

Dieser Idee fehlt es jedoch an Substanz. In der Kunsttherapie ist es irrelevant, ob eine Person „schön“ malen kann. Alles dreht sich um den Vorgang, durch den die Kunst entsteht und um das wohltuende Erleben des bildnerischen Gestaltens an sich.

Relevant ist erst einmal nur, dass die Gedanken, Gefühle, Träume, Fantasien und eventuell Ängste oder große Freuden tatsächlich zum Ausdruck gebracht werden dürfen.



Wiederholungsfrage N° 3:

Wieso könnte man auf die Idee kommen, wir Menschen sprechen in Bildern?

2.1.4. Die Beeinträchtigungen der Kreativität durch die Gesellschaft

Manche Bedingungen, unter denen Menschen aufwachsen, tragen schon früh dazu bei, dass Kreativität unterdrückt wird. Dabei können viele Faktoren eine Rolle spielen. Dies ist betrüblich, denn viele Kinder treten zunächst völlig unbeschwert und neugierig ihren Bildungsweg an.

Sie freuen sich darauf, im Kindergarten oder in der Schule Neues zu lernen. Doch bei etlichen von uns lässt dieses schöne Gefühl, sich etwas Unbekanntes erschließen zu dürfen, im Laufe der Zeit nach. Die Lust am Lernen geht verloren. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die als ursächlich dafür gelten. Wir wollen uns ein paar davon ansehen:

- **Kontrolle:** Wenn junge Menschen bis ins kleinste Detail kontrolliert werden, verlieren sie Ihre Fähigkeit, etwas zu riskieren und sich auszuprobieren. Entsprechende Impulse werden zunehmend zurückgehalten.
- **Bewertung:** An sich würde ein Kind mit sich selbst zufrieden sein, dies reicht in er Erwachsenenwelt aber nicht mehr aus. So werden schon früh Reize gesetzt, die Kinder anregen, sich damit zu beschäftigen, welchen Eindruck sie bei anderen hinterlassen.
- **Belohnungen:** Kreative Tätigkeit, die regelmäßig mit einer materiellen Belohnung verknüpft wird, lässt das reine Vergnügen an dem Tun schwinden. Die Aufgaben werden zu etwas, das es zu erfüllen gilt, um dafür etwas zu bekommen. Hier wäre es vielleicht sinnvoller, ein anderes Ritual der Belohnung einzuführen, das die Gefühle der Freude und des Erfolgs darüber, dass etwas geschafft wurde, in den Vordergrund stellt.

- **Konkurrenz:** Wir Menschen wachsen in eine durch Wettbewerb gekennzeichnete Gesellschaft hinein, in der es immer noch wichtig ist, eine Siegerin / ein Sieger zu sein. Damit geraten wir schon früh aus unserem eigenen Rhythmus heraus. Nicht immer gelingt die Anpassung an das System. Es kann sehr schwierig sein, das eigene Lerntempo zu verleugnen. Und es kostet Energie, die dann nicht mehr für freie Kreativität zur Verfügung steht.
- **Fehlende Entscheidungsfreiräume:** Erwachsene meinen zu wissen, wie die Kinder ihre Zeit zu verbringen haben, welche Aufgaben wann zu erledigen und welche Spiele richtig sind. Dies mindert die natürliche Freude am Experimentieren und hemmt die gesunde Entwicklung der Selbstständigkeit. Junge Menschen sollten jedoch das Recht haben, ihren Vorlieben und Interessen zu folgen.
- **Druck:** Viele Kinder werden mit unangemessenen Erwartungen konfrontiert. Diese Auseinandersetzung mit der allgemeinen Leistungsorientiertheit setzt sich im Laufe des späteren Lebens fort, was Zeit und Raum für Spontaneität schmälert. Viele kreative Impulse (Eingebungen) erfordern aber geradezu, dass man ihnen spontan nachgeht.

2.2 KUNSTTHERAPIE ALS HILFREICHER WEG

Diese wundervolle Eigenaktivität wieder zum Leben zu erwecken, darum dreht es sich, wenn heute zu kunsttherapeutischen Methoden gegriffen wird. Die Lösung schwieriger Lebenslagen braucht gesunde Kräfte wie Neugier und Begeisterung. Diese gilt es zu fördern, auszubalancieren und zu reaktivieren – wenn Kunsttherapie dies leisten kann, könnte darin eine echte Hilfe liegen.

2.2.1 Die Begriffe „Kunst“ und „Therapie“

„Kunsttherapie“, die meisten Menschen kennen diesen Begriff. Auch Sie werden eine gewisse Vorstellung haben, die sich vielleicht noch präzisieren lässt. „Kunst“ zählt zu den Kennzeichen einer zivilisierten Kultur und sie zu erschaffen bedeutet, in einer Form den Ausdruck für einen Inhalt, ein Thema zu finden, das den Menschen bewegt.

Spuren von Kreativität und Erfindungsgeist sind so alt wie die Menschheit. Diese beiden Faktoren scheinen wesentliche Merkmale menschlicher Entwicklung überhaupt zu sein. In der Literatur finden wir den Hinweis, dass Kunst und Therapie ihre Wurzeln in kultischen Ritualen des Schamanismus haben. Wir sprechen auch vom magisch-animistischen Weltbild, das den Schamanen als

Heiler und Gestalter in der Gesellschaft brauchte. Nach dieser Auffassung bildeten Kunst und Therapie bereits seit Urzeiten eine natürliche Einheit.¹⁷

Natürlich ist es aber auch, den Begriff der Kunst in diesem Zusammenhang anders zu betrachten als wir das heute allgemein tun. Denn es handelt sich hier um frühe Formen der Gestaltung: den Gesang, den Tanz, das instrumentale Spiel und die Malerei.¹⁸

Auch das Gestalten plastischer Objekte, die Herstellung von Masken und kultischen Gegenständen hat seinen Ursprung in rituellen Handlungen. Und immer noch finden wir in unseren modernen Welt Nischen, in denen das Wissen um die Kraft von Ritualen und anderen zeremoniellen Gestaltungsprozessen weitergegeben wird.

Nicht zuletzt werden Sie im Rahmen dieser Ausbildung häufig auf den Begriff der Ganzheitlichkeit stoßen, der in einer verwissenschaftlichten Welt daran erinnert, den Menschen nicht nur als ein funktionierendes oder nicht funktionierendes System zu sehen, sondern all seine Facetten zu würdigen. Eine moderne psychosomatische Medizin ist dafür ein Beispiel, wie es auch die Integration künstlerischer Therapiemethoden in den medizinischen Alltag sein kann.

Der Begriff der Kunsttherapie hat immer wieder zu Diskussionen geführt, da er nach einer bestimmten Form von Therapie klingt, was jedoch nicht zutrifft. Sie werden sich schwer damit tun, die »eine« Kunsttherapie ausfindig zu machen, denn als Heilungsmethode bezieht sie ihre konkreten Inhalte aus den unterschiedlichsten Fachrichtungen. Dementsprechend gibt es medizinische, psychoanalytische oder psychiatrische Schwerpunkte. Daneben findet sich aber auch ein anderer Ansatz, Kunsttherapie zu definieren. Hier wird sie als ein Bildungsprozess verstanden, der aus Elementen der Selbsterfahrung besteht.

Von einer „Therapie“ als einer gezielten Herbeiführung eines Heilungsprozesses wussten schon die Griechen der Antike. Das Wort Therapie innerhalb des Begriffes kann jedoch leicht in die Irre führen, da es in der Fachliteratur oftmals als Synonym für Psychotherapie verwendet wird. Psychotherapie, Sie wissen das inzwischen, wird heute regelmäßig definiert als „das Heilen seelischer Erkrankungen mit psychologischen Mitteln“. Eine Kunsttherapie kann diese Intention haben, sie findet jedoch auch da Anwendung, wo von Psychotherapie nicht gesprochen werden kann, z. B. bei der Begleitung von demenzkranken Menschen, bei der Arbeit mit geistig Behinderten und Autisten. Ohne spezifischen Heilauftrag gilt:

¹⁷ vgl. Biniek, E. M., Psychotherapie mit gestalterischen Mitteln, 1992 (S. 8 ff)

¹⁸ ebenda

Kunsttherapie ist keine Kunstpsychotherapie!



Auch das Wort „Kunst“ innerhalb des Begriffes Kunsttherapie ist nicht eindeutig, da diese ja nicht nach künstlerisch wertvollen Objekte strebt. Jedenfalls die Kunsttherapie im engeren Sinne versteht sich als eine Therapie mit den klassischen bildnerischen Mitteln, dem Zeichnen, der Grafik, der Malerei, der Plastik, der Drucktechnik und der Fotografie; weiter ausgelegt sind auch musisch – kreative Tätigkeiten, wie Bewegung, Tanz, Psychodrama, Theater und Puppenspiel, Poesie und Musik ihre Elemente.

Im ersten Fall ist eine Kunsttherapie auf das klassische Feld der Bildenden Kunst bezogen, die jedoch in ihrer modernen Form heutzutage über die klassischen Ausdrucksmittel hinausgeht und musikalische Impulse wie auch Bewegung oder das Medium Film miteinbezieht. Viele Künstler/innen folgen Joseph Beuys in seiner Idee, einen erweiterten Kunstbegriff auch in der täglichen künstlerischen Praxis anzuwenden.

Zwar sprechen in den 1960-er Jahren auch die Fachkreise in Deutschland von einer Kunsttherapie. Andere neue Strömungen dieser Zeit formulieren als „Kreativitätstherapie“ oder „Gestaltungstherapie“« einen ähnlichen Ansatz. Da der Begriff „Kunst“ viele Deutungen zulässt, scheint vielen dieser Begriff angebrachter zu sein. Im Grunde geht es darum, Kreativprozesse therapeutisch zu nutzen. Nach wie vor wird jedoch im allgemeinen Sprachgebrauch von Kunsttherapie gesprochen, die jedoch nicht einheitlich zu sehen ist, sondern historisch betrachtet aus verschiedenen Ansätzen resultiert.

2.2.2 Eine kleine Geschichte der Kunsttherapie

Bei vielen Ansätzen und Schulen in der Therapie beziehungsweise Beratung lässt sich die Historie und die Frage nach den Wurzeln vielleicht vernachlässigen oder ganz überspringen, nicht jedoch bei der Kunsttherapie, die gerade davon lebt, dass die ausübenden Expertinnen und Experten ein tiefes Verständnis für Kunst haben. Der Begriff der Kunst wandelt sich mit den Menschen, die sie ausüben und den Möglichkeiten, die uns technische und kulturelle Entwicklungen zu

bieten haben. Daher ist etwas geschichtliches und auch kunsthistorisches Wissen hilfreich.



Praxistipp:

Es kann faszinierend sein, zu entdecken, was wir Menschen mit Farbe und Form alles angestellt haben und immerzu aufs Neue kreieren. Und es macht Sinn, sich darauf einzulassen, die Kunst der Menschheit auf einer kleinen Zeitreise zu entdecken und das Wichtigste über ihre Entstehung und Entwicklung zu lernen. Doch dies alles ist nichts gegenüber dem Formen- und Farbenreichtum der Natur. So viele Farben ringen um unsere Aufmerksamkeit, Formen wollen gesehen und benannt werden; es existieren Kompositionen von Form und Farbe, die sich niemals wiederholen. Und die, obwohl grell und unfassbar tollkühn kombiniert uns in der Betrachtung „natürlich“ schön erscheinen. Sie werden die Erfahrung machen, dass Ihre Arbeit, die Psychologische Beratung, sehr breit angelegt sein kann:

Die Natur kennt weder Mode noch Geschmack, manche ihrer Gebilde würden wir sogar als geschmacklos bezeichnen. Sie experimentiert einfach mit Formen und Farben, um sich auf immer neue Weise auszudrücken. Wir Menschen jedoch, die wir den guten Geschmack lieben, greifen zu gedeckten Tönen und möchten auch die Kunst gerne nach ihrer Güte sortieren. Behalten Sie dies ruhig im Hinterkopf, wenn Sie sich mit Begriffen wie Kunst, Kunsttherapie und Kunstgeschichte auseinandersetzen. Versuchen Sie gelegentlich zu sein wie die Natur – einfach und unbekümmert im Hinblick auf das, was Sie oder andere Menschen kreativ erschaffen.

Die Kunsttherapie ist eine relativ junge Form therapeutischer Tätigkeit und von der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts an können wir ihre Entstehung unabhängig voneinander in Europa und den USA verfolgen. Ihre Quellen sind jedoch älter, denn bereits rund hundert Jahre zuvor, um 1850 herum, setzte sich

in der Wissenschaft die Erkenntnis durch, dass Arbeiten mit der Hand gut für Geist und Seele seien.

INFO

Dies war revolutionär. Denn bis zu diesem Zeitpunkt waren Menschen, welche psychische Auffälligkeiten oder Krankheiten zeigten, einfach zusammengesammelt und in einer Anstalt untergebracht, wo sie die Zeit bis zum Ende ihres Lebens schlichtweg abwarteten, ohne Unterstützung oder sinnvolle Anregungen zu erhalten.

Mit diesem neuartigen Verständnis ergaben sich endlich neue Methoden im Umgang mit psychisch kranken Menschen, denn diese durften von nun an die Räumlichkeit ihrer Anstalt verlassen und im Garten oder auf dem Feld Arbeiten mit der Hand ausführen. Auch gesellschaftlich höher gestellte Menschen begannen auf Grundlage dieser Erkenntnis nun ihre Emotionen und Probleme in Form von Bildern und Skulpturen darzustellen, denn diese Arbeiten waren ihrem Stand angemessener als die grobe Arbeit auf dem Feld oder im Garten.

Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts waren die Künstler der Moderne zunehmend auf der Suche nach einer neuen, ursprünglicheren Kunstform und sie entdeckten sie in der Kunst der Naturvölker und der Kinder; aber eben auch in dem bildnerischen Schaffen von Menschen, die wegen geistiger Störungen in Behandlung waren.

Die Medizin entwickelte ebenfalls weiterhin ein besonderes Interesse an den Malereien und anderen Darstellungen dieser Patienten, um zu besseren Ergebnissen in der Diagnose zu kommen. Auch die heilende Kraft der Kunst rückte in das zentrale Blickfeld. Psychoanalytiker, wie Hermann Rohrschach oder Anna Freud, hatten damit begonnen, sich mit den bildnerischen Arbeiten ihrer Patienten auseinanderzusetzen. Von den Zwanzigerjahren an konzentrierten sich dann einige Analytiker/innen auf eine ambulante Therapie mit Zeichnungen.

Kunsthistoriker und Arzt Hans Prinzhorn (1886 -1933) stellte in seiner Zeit als Assistent an der psychiatrischen Klinik der Universität Heidelberg eine große Sammlung solcher künstlerischen Werke zusammen. Später dokumentierte er einen beträchtlichen Teil dieser Sammlung in seinem Buch „Bildnerei der Geisteskranken“ (Berlin 1922) und fügte Interpretationen sowie kulturkritische

Hinweise hinzu. Prinzhorn zog in seinen Deutungen Parallelen zu der offiziellen Kunst der Gegenwart und erklärt diese Ähnlichkeit mit einem „schizophrenem Weltgefühl“ seiner Zeitgenossen. Ihm ist es wichtig, auf die künstlerische Qualität bestimmter Werke hinzuweisen und der verachteten »Irrenkunst« mit Wertschätzung entgegenzutreten¹⁹.

Die Kunsttherapie dieser Zeit wollte die Arbeiten der Patienten in der Psychiatrie nicht mehr nur auf ihre diagnostische Bedeutung reduzieren. Es kam sogar vor, dass Patienten Ausstellungen arrangieren und ihre Bilder verkaufen konnten und damit ihre Anerkennung als Künstler/innen fanden. Um 1920 herum entstanden aus dieser Bewegung heraus die ersten Ateliers, in welchen verschiedene Kunstformen ausprobiert werden konnten.

Bekannte Kunstschaffende wie Alfred Kubin, Paul Klee, Max Ernst oder Pablo Picasso waren von den Patientenwerken fasziniert und ließen sich durch diese Werke anregen.

Doch diese positive Entwicklung kam durch den Zweiten Weltkrieg teilweise zum Erliegen, in Deutschland wurde die sogenannte „Entartete Kunst“ darüber hinaus systematisch verfolgt. In Amerika jedoch konnte sich eine regelrechte Ausbildung von Kunsttherapie im Zusammenhang mit Psychotherapie etablieren. M. Naumburg war einer der Befürworter dieser neuen therapeutischen Möglichkeiten, Kunst im Rahmen der Psychotherapie einzusetzen.

Einen Rückschlag erlitt das Konzept der Kunsttherapie durch die Entwicklung der ersten Psychopharmaka, spezieller Medikamente zur Behandlung psychisch Kranker, um 1950, welche einen einfacheren und schnelleren Weg der Behandlung der Symptome von psychischen Erkrankungen ermöglichte. Dennoch ist die Kunsttherapie auch heute noch weit verbreitet und findet in vielen Bereichen der medizinischen Vorsorge, Behandlung und Rehabilitation Einsatz.

Die heutige Kunsttherapie lässt sich grob zusammenfassend beschreiben als

„... Versuch, mit bildnerischen Mitteln Zugang zur individuellen Geschichte der Patienten zu finden, mit dem Ziel, Konflikte aufzudecken, sie sichtbar und so zu einer bewussten Bearbeitung zugänglich zu machen.“²⁰

¹⁹ vgl. Prinzhorn, Bildnerie der Geisteskranken, 1922

²⁰ Kraus, W., Die Heilkraft des Malens, 2002 (S. 17)

2.2.3 Ziele und Aufgaben kunsttherapeutischer Methoden

Sie haben sicherlich bereits selbst einmal gespürt, wie wertvoll kreative Momente sind. Kunst ist eine Option, zu helfen. Nach Kraus hat sich diese Therapieform als Ziel gesetzt, dem Menschen dabei zu helfen, seine seelische und körperliche Gesundheit zu entfalten. Deren positive Auswirkungen machen Therapeutinnen und Therapeuten sich zunutze:

- Kunsttherapie hilft Menschen, sich auszudrücken, zu kommunizieren, sich psychisch zu stabilisieren und sich (erneut) der Mit- und Umwelt zu öffnen.
- Ein Kunstwerk zu erschaffen und Fähigkeiten zu stärken, erhöht das Selbstwertgefühl.
- In der Gruppe macht der Mensch soziale Erfahrungen und verstärkt seine sozialen Kompetenzen.
- Kunst weckt Erinnerungen – egal ob ein Bild selbst gestaltet wird oder wir uns Werke von Künstlern im Museum ansehen.
- Sie regt die geistige Fitness an, weil Kreativität indirekt Denkprozesse aktiviert.
- Kunst bringt innere Prozesse ans Licht, ruft Emotionen hervor, häufig sogar den sogenannten Flow-Zustand, bei dem wir völlig in einer Tätigkeit aufgehen. Dadurch entstehen Glücksgefühle.
- Die Therapie beruhigt, wenn Personen emotional aufgewühlt sind. Sie aktiviert und motiviert aber auch, sodass Menschen nicht in Phasen hineingeraten, in denen sie sich unangemessen gehen lassen.
- Verloren geglaubte Fähigkeiten und Ressourcen werden wiederentdeckt.



Praxistipp:

Von unbeholfenen Anfangswerken über das Ausprobieren bis zum Malen detaillierter Bilder: In dem Prozess kann viel passieren. Möglicherweise beginnen Menschen sogar wieder zu schreiben und versehen ihr Werk mit einer Botschaft. Kunst fördert auch Tätigkeiten, die im ersten Blick nichts damit zu tun haben. Im Bereich der Arbeit mit Demenzkranken

konnte beobachtet werden, dass viele Betroffene wieder koordinierter essen und auch die Körperpflege auf einmal viel leichter vonstattengeht.

Zu guter Letzt: Das Kreieren verschönert den Alltag, schafft Lebensfreude und erhält die Lebensqualität.²¹ Die Kunsttherapie soll Gefühlen, Erwartungen und Sehnsüchten Form verleihen²²

Um diese Effekte hervorzurufen, gibt es nur eine einzige Voraussetzung: Den Beteiligten macht es Spaß, künstlerisch zu gestalten. Wenn wir es mit Menschen zu tun haben, bei denen das der Fall ist, dann ist Kunsttherapie eine gute Möglichkeit, eine Begleitung mit diesem Schwerpunkt durchzuführen. Solche Sitzungen finden als Einzelberatung oder in Gruppen statt. Gearbeitet wird mit Sinnesreizen. Die Teilnehmer/innen spüren den Ton auf ihrer Haut, berühren mit ihren Fingern die echte Leinwand, nehmen den Duft von Farben wahr und vielleicht noch etwas Musik im Hintergrund. Sie können selbst wählen, wie und was sie gestalten, sie können Vorlagen nutzen oder nach eigenen Ideen kreieren, Skulpturen erschaffen oder Bilder malen. Monochrom arbeiten oder eintauchen in die Vielfalt der Aquarellfarben. Die Therapeutinnen/Therapeuten schlüpfen während der Sitzung in die Beobachter/innenrolle, steuern Hilfestellungen bei und gehen auf Gefühlsäußerungen ein.

Wir haben gesehen, dass sich Kreativität auf vielen Wegen zeigen kann. Und dass sie ein fragiles Gebilde ist, das durch familiäre oder gesellschaftliche Erwartungen Schaden nehmen kann.

Während ein Mensch mathematisch ungeheurer kreativ ist, hält ein anderer von Mathematik gar nichts und lieber hochbegabt den Pinsel in der Hand, um faszinierende Leinwandmalereien zu schaffen. Sie mag sich auf unterschiedliche Art und Weise zeigen, doch allen Begabungen ist eines gemeinsam: Der Mensch ist selbstbestimmt schöpferisch aktiv.

Wir wissen, dass der Antrieb dazu von Neugier, Interesse und Ehrgeiz lebt und dass sich Kreativität auf sehr persönlichen und geistreichen Wegen Bahn bricht, wenn die Chance dazu besteht. Wenn es jedoch dazu kommt, dass diese Chance eingeschränkt wird oder völlig ausbleibt, wie es häufig der Fall ist, dann fehlt dieser natürliche Kanal für den gesunden Ausdruck des wahren Selbst. Hier setzt

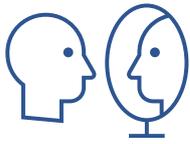
²¹ vgl. dazu Kraus, W., Die Heilkraft des Malens, 2002 (S.10)

²² ebenda

die Kunsttherapie an, die dem Menschen dabei helfen möchte, seine verloren gegangenen schöpferischen Fähigkeiten wieder zu erlangen.

Intensives künstlerisches Schaffen ist ein Medium für Stimmungen und daher eine sehr emotionale Angelegenheit. Kompetente Therapeutinnen/Therapeuten wissen, dass Gefühlsregungen nicht nur positiv sind, sie reagieren mit viel Feingefühl.

Die theoretische Grundlage für die Arbeit mit Kunst in Therapie und Beratung ist die Annahme, dass das Gestalten von Bildern oder anderen Werken eine wohltuende Wirkung auf den Menschen haben kann. Nahezu jedes Material lässt sich verwenden, um etwas Künstlerisches zu schaffen und so ist es sehr wahrscheinlich, die Methode beziehungsweise Technik zu finden, die einer Klientin oder einem Klienten zusagt und an der sie / er sich ausprobieren möchte. Auch das kreative Schreiben, der Tanz und das Theater sind Disziplinen, die im Rahmen einer Therapie oder Beratung zu künstlerischen Medien werden können.



Kleine Selbstreflexion:

Einfach Schreiben

Der Griff zu Ihrem Lerntagebuch ist der Beginn eines kreativen Prozesses. Sie haben etwas Wichtiges vor.

Sie schreiben sich spontane Impulse von der Seele und eine Geschichte ihres realen Alltags oder eines durch die »rosarote« Brille geschönten idealen Tages, wenn Sie möchten. Die Ideen sprudeln und ergeben ein Bild Ihrer Erfahrungen, Erkenntnisse und Sehnsüchte. Ihre Lebenskunst fließt in Ihren Worten auf das Papier.

Am Ende halten Sie ein Buch in Ihren Händen, welches Ihr ureigenes Kunst-Werk ist. Herzlichen Glückwunsch!

Nach dem Verständnis, das wir hier zugrunde legen, entfaltet sich die wohltuende Wirkung der Kunst, weil der Prozess der Gestaltung frei ist. Er wird in Gang gesetzt durch den Anreiz, dem eigenen Empfinden eine passende Form zu geben und mit Handlungsoptionen zu experimentieren, die zu diesen Empfindungen passen könnten. Auch die problematischen Gefühle, die wir sonst

unter der Oberfläche verschwinden lassen, erhalten ihre Chance, sichtbar zu werden.

Die unterschiedlichen Techniken und Methoden haben gemeinsam, dass sie dazu zunächst innere Bilder erzeugen, die dann mittels der gewählten Kunstform nach außen transportiert werden. Kunsttherapie umfasst neben der klassischen bildenden Kunst auch Musik, Tanz und die Formen der Sprachkunst, wie Dichtung und theatrale Inszenierung. Die letztgenannten arbeiten mit sprachlichen Mitteln.

Doch es ist nicht unbedingt nötig, über die inneren Bilder zu reden. Kunst, Musik und Tanz bieten auch eine Gelegenheit zum nichtverbalen Ausdruck und nichtverbaler Kommunikation; dann spricht die Symbolik des Geschaffenen für sich. Dieser nonverbale Ausdruck einer persönlichen Empfindung ist es, der viele Menschen veranlasst, die Kunsttherapie anderen Therapieformen vorzuziehen:

Sie müssen nicht gleich „mit der Tür ins Haus fallen“ und sich erklären. Sie dürfen Ihr Anliegen auf eine ganz andere Weise vortragen. Daher gehört die Kunsttherapie zu den sogenannten patientenzentrierten Therapieformen.



Wiederholungsfrage № 4:

Was wissen Sie bisher über die positiven seelischen und körperlichen Auswirkungen der Kunsttherapie? Geben Sie Beispiele.

3 Die kunsttherapeutisch fundierte Beratung

Wie kann es gelingen, das, was Kunsttherapie ausmacht in eine Beratung hineinzubekommen? Und ist das überhaupt ein sinnvolles Projekt?

Manches ist sicher einfach, wie ein paar Impulse zu notieren oder das ressourcenorientierte Arbeiten kreativ aufzupeppen. In der Kunsttherapie wird gemalt, gezeichnet und weniger geredet. Nehmen Sie sich Zeit, über diese Faktoren nachzudenken und zu reflektieren, wie Sie sich selbst noch besser mit den Inhalten Ihrer Beratung vertraut machen.

Eventuell sind Sie sehr interessiert, doch Sie könnten sich fragen: Welchen Stellenwert hat meine Fragetechnik noch, wenn ich Tools der Kunsttherapie einsetzen will? Wie bleibe ich lösungsorientiert oder wende ich systemische Methoden an, wie werde ich auch dem Umfeld des Klienten gerecht, wenn ich ihn so zielgerichtet in seinem künstlerischen Schaffen beobachte?

INFO

Vor allen Dingen der letzte Punkt einer fokussierten Beobachtung, um etwas Bestimmtes zu entdecken, ist bedeutsam, da einige Beratungsansätze wie die Beratung nach Rogers gerade eine gewisse Losgelöstheit von Erwartungen und Zielen seitens der Beraterin/des Beraters voraussetzen, um immer ganz präsent sein zu können.

Die Frage nach der Übertragbarkeit und Anwendbarkeit kunsttherapeutischer Methoden auf andere Bereiche ist nicht leicht zu beantworten. Unbestritten ist, dass sich die Kunsttherapie auf dem Feld der Sozialen Arbeit zum Beispiel in der Psychiatrie etablieren konnte und von Kunsttherapeutinnen und -therapeuten dort ausgeübt wird. Die Frage ob jedoch auch Beraterinnen/Berater einzelne aus der Kunsttherapie stammende Methoden im Bereich der Psychologischen Beratung einsetzen können oder nicht, ist Gegenstand dieses Studienheftes.



Praxistipp:

Zu den fachlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen kommen wir später. Vorweg ein Tipp: Sollten Sie persönlich zu dem Schluss kommen, dass es geht, es funktioniert und Erfolg hat, dann ist dies Schritt für Schritt am besten zu überprüfen. Wie überall gilt auch hier: Gelerntes muss ausprobiert werden. Vielleicht ist es anfangs günstig, unabhängig von dem Ablauf des Gesprächs die Erfahrungen schriftlich festzuhalten, die

sich mit kunsttherapeutischen Elementen machen lassen – bis genügend Sicherheit da ist, um mit der Vermischung zurechtzukommen. Dies auch, um eine oberflächliche und unsachgemäße Übernahme kunsttherapeutischer Methoden zu verhindern.

3.1 METHODEN UND TECHNIKEN

Die Techniken, die uns die Kunst bereitstellt, das Malen, das Plastizieren, das Zeichnen und die anderen künstlerischen Tätigkeiten wirken alle auf eine eigenartige Weise. Dies gilt es zu bedenken, wenn wir unsere Wahl treffen, welches Mittel wir gerne einsetzen würden. Hier ein paar beispielhafte Informationen, die Sie dazu in der Literatur finden:

In der Kunsttherapie ist die *Malerei* der Kanal, der das Seelische löst und die Harmonie im Gefühlsleben wieder herstellt. Sie soll befreiend wirken und durch ihre Wirkung auf die Seele auch auf der körperlichen Ebene wohltuend sein. Man macht sich hier die Wechselwirkung von Geist und Körper zunutze.

Das *plastische Gestalten*, die Arbeit mit Materialien wie Stein, Speckstein, Holz, Tonerde, Bienenwachs, Plastillin und Sand ist anregend und steigert den Willen, Lebenskraft zu empfinden und auszudrücken. Hier muss der Mensch etwas mehr zupacken, diese Aktivität lockert auf und wirkt sich auf den gesamten Organismus.

Im Prozess des *Zeichnens* baut man auf die Konzentration, die sich dadurch ergibt. Zeichnen beruhigt das Nervensystem und fokussiert den Willen.

Mit wenig Material- und Zeitaufwand zu realisierende Tätigkeiten sind kleine spielerisch Einheiten mit Mitteln der Kunst, die eine Situation auflockern können und der Entspannung dienen. Diese Mittel können vor allen Dingen die Arbeit in der Gruppe bereichern, da sie für eine angenehmere Gesprächsatmosphäre sorgen.

Da ist zum Beispiel die Aufgabe auf einem ziehharmonikaartig gefalteten Papierstreifen von dem einen Teilnehmer etwas zu zeichnen, was von einem anderen beschrieben wird. Die Beschreibung wiederum dient als Vorlage für eine weitere Zeichnung usw.

Andere Techniken sind ebenso unabhängig vom künstlerischen Talent der Beteiligten, verlangen zum Teil jedoch einen größeren Material- und Zeitaufwand. Das friedvolle Tun ist das Ziel des Ganzen, der Aufbau erfolgt vom Leichterem zum Schweren. Hier ist ermutigende Anleitung gefragt und die Förderung von Vertrauen in der Arbeitsbeziehung.

Zu den technisch einfachen Verfahren, die zum »Aufwärmen« genutzt werden zählen das „Farbenpusten“, das „Fingermalen“, das Klecksen und „Kritzeln“, Malen zu Musik und andere. Komplexer ist die Arbeit mit Drucktechniken oder das Modellieren. Aufwendige Farbkompositionen und ausführliche bildhafte Darstellungen werden in der Regel dann angeregt, wenn es um die Bewältigung belastender Erlebnisse geht, die vielschichtig sind und daher auch mehr Möglichkeiten zum Ausdruck brauchen. Auch die Visionen für die Zukunft brauchen mehr Zeit, Form und Farbe, um allen damit verbundenen Gefühlen gerecht zu werden.

Für die Förderung der Wahrnehmung sind wiederum auch kleine Spiele und Übungen geeignet, die mit der Intention versehen, möglichst viel mit möglichst allen Sinnen aufzunehmen; und dies auch noch möglichst genau. Wahrgenommenes soll das Bewusstsein erreichen, damit es geordnet und besser verarbeitet werden kann. Ein Beispiel für eine solche kreative Wahrnehmungsübung ist das Beantworten der Frage, welche Dinge in einem Sack versteckt wurden. Wurden alle Einzelheiten wahrgenommen?



Praxistipp:

Auch die Musik kann dabei sein, sei es, um die Atmosphäre zu verschönern oder um weitere Impulse zu geben, die dann in das künstlerische Schaffen miteinfließen, wie beim „Musikmalen“ oder dem „Malen nach Musik“.

Mensch und Musik sind miteinander verbunden, schon anatomisch betrachtet über das Sprechen und Singen. In unserem Kontext bringt Musik eine Person dazu, am Bereich der Rationalität vorbei aktiv zu werden. Die Funktionen der untergeordneten (rechten) Hirn-Semisphäre werden angeregt, die Kreativität erhöht. Musik muss jedoch gefallen, um derart effektiv sein zu können. Daher sollten die Klientinnen oder Klienten ihre eigene Wahl treffen; oder die Vorlieben zumindest Berücksichtigung finden.

Wird in der schrittweisen Anwendung der kunsttherapeutischen Methoden ein Punkt erreicht, an dem es sichtbar nicht mehr weitergeht, dann kann es sich um

einen Verteidigungsmechanismus handeln, von dem im Rahmen der Gestalttherapie in Studienheft 6 noch die Rede sein wird. Dies ist etwa der Fall, wenn Gefühle zurückgehalten werden, die eigentlich ans Licht kommen wollen. Die Person hat dann vielleicht gar keine Lust zu expressiveren Mitteln zu greifen und möchte beim stillen Zeichnen bleiben. Die Gestalttherapie kennt Mittel und Wege, um hier weiterzuhelfen. Die Technik des „leeren Stuhls“, die ebenfalls in Studienheft 5 erörtert werden wird, gehört dazu.

3.1.1 Beispielhafte Übungen

Anhand der nachfolgenden kleinen Übungen dürfen Sie miterleben, wie einfach es sein kann, Kreativität zum Bestandteil des Lebens zu machen. In diesen Übungen geht es um das Zulassen solcher Momente, in denen die ständige Verfügbarkeit ausgesetzt wird und darum, erholsame, bewusste Momente zu erschaffen. Diese Übungen einer kreativen Selbstfürsorge könnten auch *Hausaufgaben* im Anschluss an die Beratung sein.

Tägliches Malritual

Jeden Tag ein paar Minuten einräumen, die dem Malen von Gefühlen gewidmet sind. In wenigen Minuten entsteht ein Abbild der momentanen Gefühle. Wie sehen diese aus? Wie sieht Nervosität aus, wie der Ärger oder die Erschöpfung? Einige Farbstifte und ein Block sollten immer griffbereit sein, dann kann gemalt werden, sobald der Sinn danach steht. Die verschiedenen Gefühlszustände lassen sich auch mithilfe von Symbolen, Formen und Figuren darstellen. Nach ein paar Tagen oder Wochen fügt sich alles zu einem fertigen, ganz persönlichen Bild zusammen. Dieses freie Malen ist unkompliziert und eröffnet der persönlichen Äußerung viele Möglichkeiten.

Das Ausmalen

Wenn es aber schwer ist, auf einem leeren Blatt Papier irgendwo anzufangen, weil der Ideenfluss noch fehlt, kann ein Malbuch mit seiner vorgegebenen Struktur helfen. Seine Linien und Vorlagen sind leicht mit Inhalt zu füllen und so wird es möglich, allmählich in den Prozess des freien Kreierens hineinzufinden. Erste Impulse zu den Farben bekommen Struktur und das Fühlen von Formen wird ausprobiert. Kreativität versteckt sich zuweilen hinter Skepsis und Angst. Einfaches Ausmalen ist ein erster Schritt zurück in eine kindliche Unbefangenheit. Diese simple Technik hilft, einem Pfad in eine andere Zeit zu folgen und innerlich andere Orte zu betreten. Dieses „Aufwecken“ der Kreativität enthält Vorgänge, die zu Entlastung und einem Wechsel in der Perspektive führen. Ähnlich funktioniert das Ausmalen eines Mandalas²³, das

²³ Mandala ist ein Begriff aus dem indischen Kulturraum, der ein kreisförmiges Gebilde bezeichnet. Mandalas zeigen wiederkehrende Muster und Formen.

zudem durch die kreisrunden Form und die Ausrichtung auf die Mitte zentrierend wirkt.

Zeichnen im Freien

In der Natur finden sich viele Anregungen, um kreativ zu sein. Über den engen Kontakt mit natürlichen Farben und Formen kommt es auch zu tief erholsamen Momenten. Die frische Luft begünstigt ein entspannteres Atmen. Eine natürliche Umgebung kann der richtige Platz sein, um in Ruhe innere Bilder auftauchen und sich ausdrücken zu lassen. Genauso ist es möglich, die Natur selbst abzubilden. Diese kunsttherapeutisch basierte Übung schenkt viel kreativen Freiraum. Jede Szenerie kann dabei helfen, für eine gewisse Zeit Abstand von problematischen Themen oder anderen Belastungen zu gewinnen.

Ein Farbenmeeting

Dazu werden spontan zwei bis drei Farben ausgewählt. Mit einer der Farben wird das Malen gestartet. Wenn es sich innerlich richtig anfühlt, kommt die zweite Farbe dazu, dann die dritte usw. Die Wahrnehmung konzentriert sich dabei auf die Malbewegungen, daher dürfen die Augen auch geschlossen gehalten werden. Stellt sich das Gefühl ein, das Bild sei fertig, wird das Malen beendet. Die Farben stehen in einer Beziehung zueinander, sie bilden eine Begegnung innerhalb dieser Beziehung ab. Welche Beziehung aus dem privaten oder beruflichen Umfeld könnte gemeint sein? Welche Dynamik wird hier deutlich? Verstehen sich die Farben gut? Ist das Trennung abgebildet oder Zusammensein, Streit oder Frieden? Ist das Bild schön? Die Fragen können auch noch mehr in die Tiefe gehen: Welche Farbe steht für welches aktuelle Thema? Wo verläuft das Leben gerade friedlich, wo nicht? Werden die eigenen Grenzen deutlich?

Bilder im Sand

Sand ist ein Material, das es erlaubt, auch „flüchtige“ Formen und Bilder zu erschaffen und das sich daher hervorragend eignet, um mit den eigenen Ideen und Vorstellungen zu experimentieren. Sand ermöglicht es uns, hintereinander eine Abfolge von Zeichnungen, Formen oder Wörtern zu kreieren und diese immer wieder abzuändern. So können Impulse aus dem Inneren zügig an die Oberfläche gelangen ohne, dass der Verstand diesen Prozess zu früh beeinflusst. Malen im Sand kann helfen, das hervorzuheben, was eine Person in sich trägt.

Ein Gedicht schreiben

Kreatives Schreiben ist ebenfalls sehr förderlich für die Befreiung von Blockaden in den Begabungen und den kreativen Fluss. Es braucht nur ein Heft und einen Stift, um der Fantasie freien Lauf zu lassen. Sie haben Ihr Lerntagebuch, in das Sie sicherlich den einen oder anderen Geistesblitz notieren. Sie können sich aber

auch an Poesie versuchen und ein Gedicht verfassen, das Ihre Stimmung und Ihre Träume in Worten auffängt. Worte, die „zufällig“ oder intuitiv aus einer Zeitschrift ausgeschnitten werden, lassen sich, wie Bilder, auch spontan zu einer Collage zusammenlegen.

Dies sind nur Beispiele für den freien Ausdruck durch eine persönliche Kunst, eine Kreativmethode. Diese kleinen Übungen gestalten Emotionen und lenken sie in überschaubare Bahnen. Es findet eine Verbindung der äußeren Welt mit einer inneren Welt statt, die für das persönliche Wachstum wichtig ist.

Interessant ist, dass sämtliche Übungen aus der virtuellen Welt und damit auch aus dem Homeoffice etc. herausführen. Doch muss dies immer so sein?



Praxistipp:

Auch das digitale Malen ist eine kreative Beschäftigung und für viele junge Menschen mittlerweile ohne viel Aufwand umsetzbar. Diese Technik hat in den Schulen und im Leben ohnehin Einzug gehalten und zweifelsohne eröffnet Sie neue Horizonte.

Es wird wohl darauf hinauslaufen, zu schauen, wie im Einzelfall diese Form der Betätigung akzeptiert und vertragen wird. Der Umgang mit diesen Medien sollte maßvoll sein, doch ist es eine Überlegung wert, diese Form der Malerei und des Gestaltens als eine moderne, weitere Art und Weise des Ausdrucks von Gefühlen und Ideenreichtum zu erwägen.

Vielleicht haben Sie dazu ja bereits eigene Erfahrungen gemacht. Es ist sicherlich nützlich, sich klarzumachen, dass Kreativität wandelbar ist und wie die Technik mit der Zeit geht.

3.2 KREATIVITÄT FÖRDERN – EIN BAUSTEIN DER BERATUNG

In der Beratung geht es häufig darum, eine Person dabei unterstützend zu begleiten, Verbesserungen in Ihrer konkreten Situation herbeizuführen und ihre Ziele zu verwirklichen. Als Berater/in wird Ihre Tätigkeit oftmals darin liegen, Ihren Klientinnen und Klienten dabei zu helfen, über die eigenen

Wertvorstellungen und Ziele Klarheit zu gewinnen, diese ausdrücklich zu formulieren und konkrete Handlungsoptionen herauszufinden.

Mittlerweile gibt es Studien, die zeigen, dass eine professionell angelegte Beratung oder ein Coaching erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden haben kann. Solch eine auf Ehrlichkeit und Echtheit fußende Beratung schafft einen Raum, der es den ratsuchenden Personen gestattet, sich in einem handlungsorientierten Verhalten zu üben und ein größeres Selbstbewusstsein zu entwickeln. Wir haben dies bereits mehrfach festgestellt und weitere Beispiele werden im Laufe dieser Ausbildung noch dazukommen. Auch vom Burn-out weiß man, dass hier eine fachgerechte Psychologische Beratung vorbeugend wirken kann.

Eine gut ausgebildete Beraterin / ein gut ausgebildeter Berater wird in dem beratenden Gespräch auf eine achtsame und respektvolle Weise in Kooperation mit der ratsuchenden Person herausarbeiten und die Unterscheidung treffen können, ob jene Person sich schlicht die falschen Ziele gesetzt hat, das Zeitmanagement verbesserungswürdig ist oder ob persönliche Stressfaktoren eine Rolle spielen.

Dieses Können basiert auf Erfahrung, Kenntnissen der Psychologie und ergänzendem Wissen und Verständnis, das sich unter anderem auf den konkreten Beratungsansatz bezieht.

In den Ausführungen zum Thema Kreativität (vgl. Kapitel 2.1) wurde Ihnen vermittelt, wie bedeutsam es ist, die Kreativität zu erhalten. Im Grunde ist es die bewusste Wahrnehmung der Welt, die wir damit im Sinn haben. „Im Spiel versunken“, so kann man den Zustand beschreiben, in dem ein Kind sich befindet, wenn es spielt. Die moderne Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass Kinder es vermögen, ein Objekt mit Leben erfüllen und selbst der einfachste Bauklotz hat in der kindlichen Fantasie großes Potenzial. Zu diesen Beobachtungen gibt es Studien, die im Ergebnis klar ein grundlegendes Bedürfnis für Kreativität ergeben ²⁴.

„Somit steht das kindliche Spiel nicht im Gegensatz zur Realität, sondern stellt einen unverzichtbaren Bestandteil ihrer Bewältigung dar. Kreatives Spielen mit Ideen, Bildern und musikalischen Eindrücken verleiht chaotischen menschlichen Emotionen Struktur und Kohärenz.“ ²⁵

²⁴ vgl. Holm-Hadulla, R.-M., Kreativität. Konzept und Lebensstil., 2005 (S. 134)

²⁵ ebenda (S. 135)

Daraus lässt sich folgern, dass Lebensbewältigung davon profitiert, wenn diese Fähigkeit, die Realität aus einer gesunden, spielerischen Distanz Abstand zu betrachten, beständig gepflegt wird.

So kann Kreativität in jeder Altersphase die Verarbeitung von Erfahrungen erleichtern, da sie das menschliche Vorstellungsvermögen fordert. Fantasie ist sozusagen eine Ressource. Kreatives, spielerisches Tun ist notwendig, um eine Ordnung in alles hinzubringen, die wirklich hilfreich ist. Bedenken und Ängste verlieren ihre unfassbare Dimension, wenn sie Struktur erhalten. Entwicklungen, die mit Unwägbarkeiten verbunden sind, bekommen durch schöpferisches Darstellen eine Form, mit der die ratsuchende Person etwas anfangen kann – ein erster Schritt zur Bewältigung von Problemen.²⁶



Wiederholungsfrage № 5:

Worin liegt die Bedeutung der Kreativität für den Prozess der Beratung?
Geben Sie Ihr Wissen in eigenen Worten wieder.

3.3 DAS PROFIL EINER BERATUNG MIT KUNST UND IHRE MÖGLICHKEITEN

Die Affinität für künstlerische Gestaltung ist uns also sozusagen „in die Wege gelegt“. Schon der Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827) war sich einer Wirkung der Kunst auf den Menschen bewusst. Er integrierte die sogenannten Kunstkräfte des Kindes in sein Modell eines gelungenen Erziehungsprozesses. Das Thema der Kunsttherapie ist sehr umfassend, daher hier ein Blick auf das, was beim Einsatz bildnerischer Darstellungen passiert.

Bilder bilden ein wichtiges Fundament menschlicher Kommunikation, Es kommt unserer Eigenschaft, Informationen hauptsächlich in Bildern zu verarbeiten entgegen, durch das Malen von Bildern erlebten Dingen einen

²⁶ ebenda (S. 136 ff)

verständlichen Ausdruck zu verleihen. Der Malprozess versetzt und in die Lage, unsere Fähigkeit zur Selbstbestimmung deutlich zu erkennen, dies beginnt bereits mit dem Bestimmen und Auswählen der Farben und setzt sich fort in der weiteren freien Komposition des Gemäldes. Die Malende / der Malende bestimmt, was sie oder er malt, wie große die gemalten Objekte sind, wie das Verhältnis der Elemente zueinander ist. All dies darf völlig spontan und im eigenen Tempo erfolgen. Diese wenigen Bemerkungen zeigen bereits, wie umfassend die Gelegenheit ist, sich durch das Malen auf die eigenen Bedürfnisse zu beziehen und selbstbestimmt das eigene Lebensgeschehen sichtbar zu machen.

Jedes Berufsfeld, das sich heutzutage kunsttherapeutisch motivierter Methoden bedient, verleiht dem Ganzen eine bestimmte Note, denn die Aufgabenstellungen und Anforderungen variieren zum Teil stark. Schließlich haben Psychologinnen und Psychologen oder Ärztinnen und Ärzten eine andere Intention als Pädagoginnen und Pädagogen usw.. Dies legt es nahe, zu kooperieren und so auch komplexe, menschliche Problemlagen angemessen zu bearbeiten.

Auch die Psychologische Beratung hat ihre Charakteristika. Letztlich möchte sie die Ratsuchenden in einer bestimmten Lebenslage und damit auch in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit unterstützen. Spezifische Beratungsangebote haben das Ziel, ein angemessenes Verhalten und Handeln möglich zu machen. Dabei folgen viele Beratungsansätze der Maxime, alle Menschen als grundsätzlich autonome und verantwortungsbewusste Individuen zu betrachten. Die Beraterin / der Berater begleitet seine Klientin / seinen Klienten individuell. Diese Art der Beratung soll die ratsuchende Person ermutigen und ihr dazu verhelfen, ihre Autonomie tatsächlich leben und sich in problematischen Situationen dadurch selbst zu helfen.

Für einen Erfolg in der Beratung, ist diese so aufzubauen, dass der eigene Wille und die Fähigkeit zum selbst bestimmten Denken und Handeln vorausgesetzt und eingefordert werden. Kreative Elemente, die bewusst in eine Beratung integriert werden, regen dazu an, diese Autonomie und Selbstbestimmtheit wiederzuentdecken und konstruktiv zu entfalten.

Gestalterische Aktivität wie sie von der Kunsttherapie vorgeschlagen wird bietet, basiert wie eingangs am Beispiel der Malerei erklärt, auf Selbstbestimmung und einem freien persönlichen Ausdruck, daher ist diese Form der Arbeit auch geeignet, die individuellen Bedürfnisse in einer Beratung zu bedienen. Die Beteiligten können auf diesem Weg vielfältige Erfahrungen sammeln, sie erfahren ein individuelles Erleben, in dem sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen können, ihre eigene Aktivität ausleben. Da sich die Psychologische Beratung auf

die Förderung persönlicher Eigenschaften und die Unterstützung der individuellen Persönlichkeit bezieht, ist hiermit das Feld der kunsttherapeutisch fundierten Psychologische Beratung exakt abgesteckt.

Für ein therapeutisches Handeln, das demgegenüber häufig auf das Erforschen unbewältigter schwerwiegender Konflikte abzielt, sind besondere Zusatzqualifikationen notwendig. Kunsttherapeutische Arbeit im Sinn des erlebnis- und gefühlsprozessorientierten Ansatzes sollte vielmehr von dafür speziell ausgebildeten und qualifizierten Fachkräften angeboten werden. Bedenken Sie auch weiterhin die allgemeine Abgrenzung zur Psychotherapie!

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie begeistern können, dann gehen Sie daran, die notwendige Qualifikation zu erwerben: Ihre Heilerlaubnis. Die Akademie für praktische Psychologie bietet mit dem Fernstudium **Heilpraktiker/in – eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie** eine hochwertige Vorbereitung auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt an.

Psychologische Berater/innen, die an eine Arbeit mit Kunst in der Beratung denken, halten sich regelmäßig in einem Bereich auf, in dem das, was als Problem identifiziert wird, sich mit gut beherrschbaren Veränderungen bereits auf der Ebene des Bewusstseins ändern lässt.

Wichtig ist, dass kreativ-künstlerische Projekte keinesfalls mit einem Therapieanspruch belegt werden. Bleiben Sie bei der Bezeichnung als „kreatives Projekt“ und behandeln sie das Erschaffene auch durchgängig mit dieser Absicht.



Wiederholungsfrage N° 6:

Rekapitulieren Sie nochmals die Grenzen, innerhalb derer Sie kunsttherapeutisch fundierte Methoden anwenden dürfen.

3.4 DIE BEDINGUNGEN FÜR DEN WIRKSAMEN EINSATZ VON KUNST

Wer daran denkt, kunsttherapeutische Tools in die Beratung einzugliedern, der braucht die entsprechenden Materialien. Davon gibt es viele: Materialien zum Zeichnen, Malen, Modellieren und Bauen. Jede Sorte sollte idealerweise im Fundus vertreten sein und damit Verwendung finden können.

Die Person, die mit den Materialien arbeitet, erfährt das jeweilige Material ganz individuell, daher ist eine gewisse Auswahl von Vorteil. Neben den klassischen Öl-, Aquarell- oder Temperafarben können Bilder mit ganz anderen Mitteln entstehen, zum Beispiel aus Erde, Gewürzen oder anderen Naturmaterialien. Papiertüten können die Leinwand ersetzen und alle möglichen Materialien in einer Skulptur verbaut werden. Grundsätzlich ist die Auswahl der Materialien nur von der Fantasie der Beteiligten begrenzt und von dem Anspruch an Verträglichkeit und Sicherheit. Ebenso sollte es eine Auswahl an Arbeitsgeräten geben, damit die vorhandenen Dinge auch tatsächlich zu gebrauchen sind. Das Material selbst ist bereits vor der Sitzung möglichst so vorzubereiten, dass Ihre Klientinnen / Klienten nicht unnötig warten müssen und ihnen zeitliche Verzögerungen in der Umsetzung schöpferischer Impulse erspart bleiben.

Womit gearbeitet wird, das wird auch vom handwerklichen Geschick beeinflusst. Manche Materialien sind schwieriger zu verarbeiten als andere, weil sie mehr oder feinere Koordination verlangen.

Was den Raum für die Arbeit anbelangt, ist nicht nur der Raum an sich, in dem die Beratung stattfindet gemeint, sondern auch der Ort, an dem die Materialien konkret verwendet werden, die richtige Unterlage und das sinnvolle Lagern beziehungsweise Auf- und Wegräumen der Materialien. Eine gewisse Ordnung ist hilfreich, damit alle wissen, wo sie welche Materialien finden und welche Anordnung am praktischsten ist. Um die Auswahl der Instrumente zu erleichtern, ist es von Vorteil, alles so zu platzieren, dass die Klientin / der Klient jederzeit selbst Zugriff hat. Damit wird vermieden, dass die Beraterin/ der Berater zu häufig interveniert und den Schaffensprozess stört.

Der Raum, den Sie für diese Aktivitäten wählen, sollte es erlauben, dass auch einmal etwas danebengehen und verschüttet werden darf, ohne dass dies zu Aufwand und Stress führt. Im Idealfall ist der Raum so arrangiert, dass sich alle Beteiligten dort gut aufgehoben und zugleich frei genug fühlen, sich kreativ auszutoben.

Auch der zeitliche Rahmen muss stimmen, damit sich der kreative Prozess ohne Druck entfalten kann. Es ist daher auch ruhig und klar Bescheid zu geben, wenn das Ende der Sitzung naht.

Dieses Vorgehen hat noch einen weiteren Effekt: Ordnung, Klarheit und Konsequenz in der Organisation der Materialien, des Raumes und der Zeit können hilfreich sein; insbesondere dann, wenn es situationsgebunden an einer inneren Ordnung fehlt, wie es vorkommen kann, wenn Probleme Kraft und Energie fordern.

Wenn in einer Gruppe gearbeitet wird, ist es wichtig, darauf zu achten, dass eine Person möglichst nicht durch andere beeinflusst wird, was ihre künstlerischen Arbeiten angeht. Externe Ideen sollten außen vor bleiben, um die Authentizität des künstlerischen Prozesses zu wahren. Es sollen ja eigene Ideen entwickelt werden. Allen Beteiligten gegenüber sollte ein wertschätzendes und respektvolles Verhalten Auftreten gewahrt werden: Der ratsuchenden Person sollte freigestellt werden, mit welchem Material sie arbeiten will, welches Thema sie zum Inhalt ihrer Arbeit macht und wie flott die Arbeit vorangehen soll. Anschließend sind alle Arbeiten gut zu verwahren und mit Sorgfalt zu behandeln.

3.5 DER GELUNGENE SPRACHLICHE AUSTAUSCH

Selbst wenn das kunsttherapeutisch fundierte Arbeiten ohne Worte einen großen Anteil an der Beratung haben sollte, bleibt auch hier eine kluge Gesprächsführung essenziell. Die Beziehung beginnt mit dem sprachlichen Austausch zwischen dem Klienten/der Klientin und der Beraterin / dem Berater. Natürlich ist neben der sprachlichen Vermittlung von den ersten Momenten der Begegnung an auch die nonverbale Kommunikation bereits aktiv. Bereits in dieser einleitenden Phase des Gesprächs werden, ausdrücklich und durch Körpersprache, solche Informationen weitergegeben, die für den Ausbau der Beziehung wesentlich sind. Ihre Klientin / Ihr Klient wird Ihnen im Erstgespräch Ihr Anliegen vortragen, Sie werden die Rahmenbedingungen der Beratung darstellen und wichtige Daten erfragen.

Die sprachliche Begegnung sollte hier besonders achtsam geschehen, denn dafür bleibt vielleicht weniger Zeit als in einem herkömmlichen Beratungsgespräch. Wenn nicht-sprachlich gearbeitet wird, ist es eine Herausforderung, das passende Wort an der richtigen Stelle einzusetzen, um diesen Prozess nicht zu stören oder sogar ganz zum Erliegen zu bringen. Eine kluge Wortwahl hingegen wird die Wahrnehmung bisher unbewusster Aspekte und ihre Entfaltung im kreativen Tun eher unterstützen.

Der Teil der Beratung, der dem Gespräch gewidmet bleibt, ist weiterhin von enormer Bedeutung, denn in dieser Zeit kann die Klientin / der Klient nochmals das Erlebte reflektieren und zum Ausdruck bringen. Dies rundet die Erfahrung, sich kreativ mit der Umgebung in Verbindung setzen zu dürfen ab. Das Gespräch

macht es möglich, den kreativen Prozess abzurunden, der sich die eigene Situation nochmals vor Augen zu führen und wenn nötig Ansätze zur Lösung zu formulieren.

Sehr förderlich ist es zudem, wenn Sie sich intensiv mit den Ideen des Gesprächspsychotherapeuten Carl Rogers zur klientenzentrierten Gesprächsführung beschäftigen, die in Studienheft Thema wird. Rogers formulierte elementare Grundaspekte für ein wirksames beratendes Gespräch: positive Wertschätzung und emotionale Wärme, Echtheit (Authentizität) und einführendes, nicht wertendes Verstehen. Diese Aspekte können insbesondere der kreativen Atmosphäre einer kunsttherapeutisch fundierten Beratung einen angemessenen Rahmen verleihen.

4 Kunst und Beratung – gelungen verknüpft?

Wir können zu dem Schluss kommen, dass Beratung und Kunsttherapie sich gelungen miteinander verknüpfen lassen und dies in manchen Bereichen längst schon passiert ist.

So werden Sie in Studienheft 11 noch lernen, dass es Methoden innerhalb der systemischen Beratung gibt, die Bilder oder andere Medien miteinbeziehen. Es werden Worte auf Karten visualisiert oder Beziehungsgefüge mit Gebilden aus Bauklötzchen dargestellt und ähnliches mehr. Diese „Handarbeiten“ laden dazu ein, den Inhalt der Gespräche auch sinnlich wahrzunehmen. Daher können kunsttherapeutische Elemente zur Vertiefung dieser Beratungsform beitragen.

Wenn es in der Kunsttherapie darauf ankommt, dass eine Person erkennt, wie sie sich neue Handlungsspielräume erschließen kann und sie ihre Herausforderungen in gesunde Zukunftspotenziale verwandeln lernt, dann klingt dies sehr nach dem, was Psychologische Beratung leisten möchte.

Oben genannte Handlungsspielräume erkennen, heißt die momentane Lage zu erfassen und nach den Fähigkeiten und Ressourcen zu fragen: Wann war was, welche Symptome, welche Probleme, in welchem Zusammenhang, wie sind die derzeitigen Belastungen. An den bis hierher aufgeführten Fallbeispielen wurde dargestellt, was künstlerische Aktionen hierbei zu leisten vermögen, wie man etwa durch Malerei Themen in die Gegenwart bringen kann und wie aus diesen gemalten Themen kraftvolle Ressourcen neu entdeckt werden können.

Wenn wir eine Beratungsform sinnvoll mit Kunst verknüpfen wollen, ist es weiterhin wichtig, die Ziele der ratsuchenden Person zu kennen und über ihre Vorstellungen von einem gelungenen Leben Bescheid zu wissen. Denn nun

können wir anregen, ein Bild zu malen, um ein Ziel zu vertiefen oder eine plastische Darstellung wählen, um eine Vision nicht allein nur mit Worten, sondern auch in einer bestimmten Form zu verankern.



Praxistipp:

Diese besondere Hinwendung zu den Träumen und Zielen einer anderen Person können Sie ebenso gut privat üben und Sie sollten es auch für sich selbst tun:

Sie kennen sicherlich viele Ihre eigenen kreativen Impulse. Und während einige bereits erfolgreich Wirklichkeit wurden, warten andere noch darauf, umgesetzt zu werden. Kreativität braucht eine gesunde emotionale Atmosphäre. Wer sich darauf beschränkt, eigene Wünsche und Träume zu verfolgen, der erzeugt damit oftmals in sich selbst das Gefühl, blockiert und unzufrieden zu sein. Daher kann die Unterstützung anderer ein wirksames Mittel der Selbsthilfe und Selbstdisziplinierung sein. Suchen Sie sich dazu einen Menschen in Ihrem Umfeld aus, zu dem Sie eine gewisse Verbundenheit fühlen und genügend Distanz, um die Dinge von außen zu betrachten. Laden Sie diesen Menschen zu einem Kaffee ein, nehmen Sie sich die Zeit, zuzuhören, klug zu beraten, wenn Sie gefragt werden und sich voll und ganz für die Träume und Visionen dieses Menschen zu interessieren. Entwickeln Sie alle guten Eigenschaften einer Mentorin / eines Mentors. Unterstützen Sie von Herzen und aus Ihrer Erfahrung heraus.

Seien Sie aber auch hier professionell und maßvoll: Sie sagen nicht, was zu tun ist, sondern berichten vielleicht, was Sie in einer ähnlichen Situation entschieden haben. Erzählen Sie, was daraus geworden ist. Sie schenken ihre Zeit und viel, viel ehrliches Interesse.

Viele Klientinnen / Klienten melden sich zu einer Beratung, weil sie Hilfe bei Veränderungen brauchen. Auch solche Veränderungsprozesse lassen sich

gestalten. Über den reinen Malprozess hinaus begleitet die Beraterin / der Berater die Wahrnehmungen, die sich hierbei ergeben. Gedanken, seelische und körperliche Empfindungen zeigen sich in den Bildern oder anderen Werken, die hier entstehen. Diesen Prozess unterstützt die Beraterin / der Berater, indem sie / er zu einem Perspektivwechsel anregt, der offenlegt, wie die Veränderung aussehen kann und was zu tun ist.

Wenn diese Arbeit im Hinblick auf eine positive zukünftige Entwicklung getan ist, bleibt noch der Blick auf weitere unterstützende Faktoren und Ressourcen. Die Ergebnisse der künstlerischen Aktivitäten brauchen eine stabile Basis, um im Alltagsleben umgesetzt zu werden. Es ist also sehr gut möglich, eine Beratung durch kunsttherapeutisch fundierte Maßnahmen zu erweitern. Letztlich gibt die Sichtweise den Ausschlag: Ist es ein hilfreiches Unterfangen und mag ich es erleben?



Wiederholungsfrage № 6:

Ihre letzte Wiederholungsaufgabe gibt Ihnen die Möglichkeit, sich ein paar Gedanken zu Ihren eigenen kreativen Vorlieben zu machen. Beschreiben Sie (maximal eine DIN-A4-Seite), wie Sie sich selbst als kreativer, künstlerisch tätiger Mensch erleben. Wie hat Ihnen Ihre Kunst geholfen? Fügen Sie diesem persönlichen Bericht ein paar Zeilen hinzu, in denen Sie eine konkrete Verbindung zu den Inhalten des Studienheftes herstellen.

5 Schlussbetrachtung

Kunst ist eine vielfältig wirkende Kraft und wir können uns ihre Eigenschaften in den unterschiedlichsten Bereichen zunutze machen; so auch im Rahmen einer Psychologischen Beratung. Das Studienheft wollte aufzeigen, wo die Berührungspunkte liegen bei dem Einsatz bildnerischer Mittel in der Kunsttherapie und auf dem Feld der Beratung. Sie haben gesehen: Hier wird das beratende Gespräch um die Möglichkeit erweitert, dem eigenen Erleben bunt und frei Ausdruck zu verleihen, Situationen und ihre Mitwirkenden farbig und in allen möglichen Formen darzustellen. Die Arbeit mit Kunst ist sehr körperlich,

aber sie erschafft Tiefe und eine besondere Nähe zum eigenen Selbst. In der Kunsttherapie und in der Psychologischen Beratung, die sich an einem solchen Ansatz orientiert, werden die Fragen der Ratsuchenden nicht nur ausgesprochen, sondern auch mit künstlerischen Materialien in einer Darstellung verkörpert. Bereits dieser Prozess des Erschaffens kann für ein größeres Verstehen sorgen und interessante Erkenntnisse und Fähigkeiten zutage fördern.

Eine weitere Verknüpfung liegt vor, wenn wir positive Zukunftsvisionen auf eine kreative Weise greifbar machen wollen. Diese Vorstellungen von der besseren Zukunft erhalten auf diese Weise »Hand und Fuß«, denn die Beschäftigung mit Ästhetik und Kreativität beeinflusst diese inneren Bilder wesentlich. Bereits das Erleben impulsiver Malerei oder einer anderen intuitiven Form kraftvoller Gestaltung vermag den Eindruck zu verstärken, dass sich das Leben selbstbestimmt formen lässt. Die (Wieder-) Entdeckung der eigenen Identität wird gefördert. Im Grunde ist das künstlerische Tun eine andere Art und Weise, eine Problemlage zu besprechen.

Auch die Förderung der Selbstwahrnehmung darf bei dieser abschließenden Betrachtung nicht fehlen. Kreativität und Ästhetik mit ihren inspirierenden Methoden und Techniken sind bestens dazu geeignet. Sie können einen passenden Rahmen bilden für ein beratendes Gespräch, in dem es um das Selbstentfaltungspotenzial und bessere Ausdrucksmöglichkeiten einer Person geht.

Kunsttherapeutisch fundierte Methoden lassen sich in die Psychologische Beratung integrieren, solange sie nicht im Sinne von Psychotherapie verwendet werden. Die besonderen Qualifikationen, die für die Ausübung von Psychotherapie in rechtlicher und fachlicher Hinsicht vorliegen müssen, sind immer zu berücksichtigen. Daher sind von einer Übertragung auf den Bereich der Psychologischen Beratung auch solche einzelnen Methoden der Kunsttherapie ausgenommen, die eine spezielle Ausbildung nötig machen, weil sie sich an eine bestimmte Klientel richten oder die das Erstellen von Diagnosen erfordern.

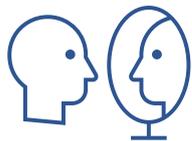
Doch auch wenn eine Übertragung kunsttherapeutischer Techniken unter diesen Gesichtspunkten problemlos möglich wäre, sollte die Beraterin/der Berater in jedem Fall überlegen, ob ein solches Vorgehen in Bezug auf die gesetzten beraterische Ziele wirklich zweckmäßig ist. Wichtig ist, dass die künstlerische Aktivität in das Beratungskonzept hineinpasst und diese Fusion unter dem Aspekt, umsetzbare Lösungen für das Anliegen der ratsuchenden Person zu finden Sinn macht.

Kreatives Gestalten gehört zu den elementaren Bedürfnissen, die wir Menschen im Leben haben, denn es bedient unser inneres Verlangen nach Mitteilung, Ästhetik, ungezwungener Aktivität und Entlastung. All diese Funktionen werden über unser schöpferisches Tun angesprochen, in der planmäßigen Verwendung kreativer Methoden machen wir uns diese Effekte zur Steigerung des Wohlbefindens oder zur Persönlichkeitsbildung zunutze. Auf diesen förderlichen Effekten basiert die Idee, bei der Gestaltung einer Psychologischen Beratung auch an künstlerisch basierte Methoden zu denken.

Da wir es mit einer Kommunikationsform zu tun haben, gelten hier dieselben Regeln für eine kluge Gesprächsführung wie sonst auch. Die Beraterin/der Berater sollte sich bewusst sein, wie kraftvoll diese Ausdrucksform ist und bei den Besprechungen der Bilder beziehungsweise der Bildinhalte Sorgfalt und Zurückhaltung zeigen.

Eingriffe in den Malprozess oder in ein anderes bildnerisches Schaffen beispielsweise sind nur dann ratsam, wenn seitens der Beraterin / des Beraters Klarheit über dieses methodische Vorgehen herrscht. Es ist nicht immer einfach, sich derart deutlich auf eine bloße Beschreibung des Bildes zu beschränken und keine vorschnelle Deutung zu begünstigen. Die Trennung zwischen Interpretation und einer reinen Wiedergabe des Geschehens ist sehr schwierig. Und nicht alle Berater/innen haben von vornherein dieses Bewusstsein. Doch lässt sich dieses ebenso wie die Fähigkeit, Dinge aus allen möglichen Blickwinkeln wahrzunehmen, durch Übung verfeinern. Wollen Sie professionell an die Sache herangehen, müssen Sie mit dem Stoff, den Ihre Klientinnen und Klienten Ihnen vorlegen, korrekt umgehen können.

Sie müssen nicht über alles reden, was Sie sehen. Nicht jedes Gefühl, das in einem Bild offenbart wird, muss unbedingt zur Sprache kommen. Aber Sie können auf eine wertschätzende und respektvolle Art und Weise dabei sein, Präsenz zeigen, wenn es geschieht.



Kleine Selbstreflexion: Dankbarkeit

Schließen wir diese Lektion mit einem besonderen Eintrag in Ihrem Lerntagebuch:

Kreativität ist eine der Schlüsseleigenschaften des authentischen Selbst, das Sie auf Ihrem Weg als Berater/in begleiten sollte. Nach diesen ersten

Studienheften werden Ihnen dieser Aspekte sowie eine erste Vision Ihrer Arbeit und zugleich eine bessere persönliche Verortung in der Gegenwart vertrauter sein. Das ist ein Grund zum Feiern.

Schreiben Sie die vielen Dinge auf, die Sie Ihrem bisherigen Weg zu verdanken haben. Was haben Sie gelernt? Worin lagen Ihre größten Aha-Erlebnisse? Wenn Sie einen Blick in die Zukunft werfen, was glauben Sie wird sich bis zum Ende Ihrer Ausbildung noch verändern? Und darüber hinaus? Bitte notieren Sie dies in Ihr Tagebuch und beschäftigen Sie sich im Anschluss an Ihre Ausbildung noch einmal mit den Antworten, die sie sich heute selbst auf diese Fragen gegeben haben. Fühlen Sie Dankbarkeit für das, was Sie leisten und währenddessen erleben.

Manche Menschen, die sich daran machen, auf eine kreative Weise Lösungen entstehen zu lassen, entwickeln eine enorme Energie. Dies kann auch für die Beraterin/den Berater eine beeindruckende und inspirierende Erfahrung sein – ein passendes Schlusswort zum Thema Kunst und Beratung.

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung & Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

6 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Wiederholungsfrage № 1:

a) Welche Ansätze der Kunsttherapie sind Ihnen bekannt?

Antwort:

Sie orientieren sich zunächst an der Aufzählung in Kapitel 1. Danach gibt es den kunstpsychologischen, den künstlerisch-kunstpädagogischen, den psychiatrischen, den heilpädagogischen, den kreativ- und gestaltungstherapeutischen und den tiefenpsychologischen Ansatz.

Des Weiteren sind der humanistische und der anthroposophische Ansatz zu nennen.

b) Was sagt Ihnen der kunstpsychologische Ansatz?

Antwort:

Für die Beantwortung dieser Frage beziehen Sie sich auf den entsprechenden Abschnitt in Kapitel 1.1. Diese Informationen sollte Ihre Antwort auf jeden Fall enthalten: Kunstpsychologie befasst sich von je her mit den psychologischen Aspekten der Aufnahme und des Erschaffens von Werken, mit der Wahrnehmung und dem ästhetischen Erleben. Sie versucht die Effekte ästhetischer Phänomene im Hinblick auf die menschliche Psyche zu erfassen und nutzt dazu die Methoden und Theorien der Psychologie. Ein Beispiel ist die Untersuchung der Wirkung von Farben auf das menschliche Gefühlsleben.

c) Wählen Sie ein weiteres Konzept aus und beschreiben Sie, was Sie darunter verstehen.

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort vorgesehen.

Wiederholungsfrage № 2

Was macht Kunst auch für den normalen Alltag so wertvoll? Wie sind Ihre eigenen Erfahrungen?

Antwort:

Im Kern sollten Sie auf Folgendes zu sprechen kommen: Kunst erleichtert die Entspannung und die Bewältigung von Erfahrungen, die ansonsten nur schwer zu verarbeiten sind. Kreative Prozesse leisten einen ganz entscheidenden Beitrag zur psychischen Gesundheit und einem ganzheitlichen Wohlbefinden, denn hier ist eigenschöpferische Aktivität uneingeschränkt willkommen.

So wird es möglich, wenn auch schwierige, so denn noch »normale« Gefühle in einem geschützten Raum frei auszudrücken und dadurch Entlastung zu erfahren. Daneben wird das künstlerische Schaffen als eine Kompetenz erlebt, die das Selbstwertgefühl steigern kann und einer Person dazu verhilft, mehr sie selbst zu sein.

Im Übrigen ist eine individuelle Antwort möglich.

Wiederholungsfrage № 3:

Wieso könnte man auf die Idee kommen, wir Menschen sprechen in Bildern?

Antwort:

Zentral ist folgender Gedanke: In Untersuchungen wurde festgestellt, dass im Gehirn nur zehn Prozent der Prozesse verbal, also in Worten ablaufen, die weitere Informationsvermittlung geschieht über Bilder. Wir Menschen bringen unsere Konzepte und Emotionen in unseren selbstgeschaffenen Bildern unter.

Wiederholungsfrage № 4:

Was wissen Sie bisher über die positiven seelischen und körperlichen Auswirkungen der Kunsttherapie? Geben Sie Beispiele.

Antwort:

Hier orientieren Sie sich bitte an Kapitel 2.2. Wenn Sie bereits selbst weiter recherchiert haben, dann fügen Sie Ihr eigenes Wissen hinzu. Ihre Antwort sollte ein paar wichtige Aspekte beinhalten: Der nonverbale Ausdruck von Erinnerungen und Emotionen macht es möglich, sich darin zu üben, die Umwelt und sich selbst auf eine andere Art und Weise wahrzunehmen. Außerdem bringt kunsttherapeutisches Schaffen Entspannung in den Alltag und Zeit, die ganz der Entdeckung des eigenen Selbst gewidmet ist.

Durch diese Beschäftigung mit sich selbst erhalten bestimmte Eigenschaften wie Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Unterstützung, man gewinnt Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten. Hieraus werden die ressourcenaktivierenden Wirkungen der Kunsttherapie abgeleitet, wie auch die Gelegenheit, zu erfahren, dass sich das eigene Leben aktiv und eigenverantwortlich gestalten lässt.

Wiederholungsfrage № 5:

Worin liegt die Bedeutung der Kreativität für den Prozess der Beratung? Geben Sie Ihr Wissen in eigenen Worten wieder.

Antwort:

Zentral ist folgende Aussage: Die Bewältigung von Situationen im Leben gelingt besser, wenn die Fähigkeit, die Realität aus einer gesunden, spielerischen Distanz Abstand zu betrachten, beständig gepflegt wird. Kreativität fördert diesen spielerischen Umgang sowie das menschliche Vorstellungsvermögen und damit die leichtere Verarbeitung von Erfahrungen.

Wiederholungsfrage № 6:

Rekapitulieren Sie nochmals die Grenzen, innerhalb derer Sie kunsttherapeutisch fundierte Methoden anwenden dürfen.

Antwort:

Hier beziehen Sie sich bitte auf das in Kapitel 3.3 Gesagte und die allgemeinen Informationen die Abgrenzung zur therapeutischen Arbeit betreffend, die Ihnen aus der Lektüre der Studienhefte bereits bekannt sind.

Wiederholungsfrage № 7:

Ihre letzte Wiederholungsaufgabe gibt Ihnen die Möglichkeit, sich ein paar Gedanken zu Ihren eigenen kreativen Vorlieben zu machen. Beschreiben Sie (maximal eine DIN-A4-Seite), wie Sie sich selbst als kreativer, künstlerisch tätiger Mensch erleben. Wie hat Ihnen Ihre Kunst geholfen? Fügen Sie diesem persönlichen Bericht ein paar Zeilen hinzu, in denen Sie eine konkrete Verbindung zu den Inhalten des Studienheftes herstellen. Stimmen diese Erklärungen zu der Berufsethik mit Ihren Gedanken dazu überein? Oder ging Ihnen etwas anderes durch den Kopf? Nehmen Sie kurz dazu Stellung.

Hier ist eine Individuelle Antwort ist möglich.

7 Verwendete Literatur

Rahm, Dorothea: (1986/2004)

Gestaltberatung.

Paderborn: Junfermann

Biniek, Eberhard Manfred (1992)

Psychotherapie mit gestalterischen Mitteln: Eine Einführung in die Gestaltungstherapie.

Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt

Egger, Bettina (2012)

Lösungsorientiertes Malen. Ein Kurzzeit-Therapiemodell. In: Kraus, Werner (Hrsg.): Die Heilkraft des Malens.

Verlag C. H. Beck oHG: München

Holm-Hadulla, Rainer Manfred (2005)

Kreativität. Konzept und Lebensstil.
Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen

Kraus, Werner (Hrsg.) (2002)

Die Heilkraft des Malens: Einführung in die Kunsttherapie.
Beck Verlag: München

Menzen, Karl-Heinz (1992)

Kunsttherapie: Zur Geschichte der Therapie mit Bildern.
Verlag Peter Lang GmbH: Frankfurt

Menzen, Karl-Heinz (2021)

Grundlagen der Kunsttherapie.
UTB: Stuttgart

Neumann, Norbert-Ullrich (2002):

Kunst wirkt, auch therapeutisch – Anmerkungen eines Psychiaters, in: Kraus,
Werner, Die Heilkraft des Malens – Einführung in die Kunsttherapie Verlag
C.H. Beck oHG: München

Rubin, Judith Aron (1993):

Kunsttherapie als Kindertherapie.
GERARDI Verlag für Kunsttherapie: Karlsruhe