



Kunsttherapie, Gestaltungstherapie

Kreatives Gestalten unter Anleitung von Kunsttherapeuten kann dazu anregen, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen und Krankheiten besser zu bewältigen

Wann wird die Kunsttherapie eingesetzt?

Häufig stoßen Menschen an Grenzen, wenn sie traumatische Erlebnisse in Worte fassen sollen. Andere können schwere körperliche Krankheiten seelisch nur mühsam verarbeiten. Auch Erfahrungen im Rahmen von psychiatrischen Krankheiten lassen sich mitunter kaum verbal beschreiben. Kunsttherapeuten leiten betroffene Menschen an, sich gestalterisch zu betätigen. Auf diese Weise entdecken Patienten ihre Kreativität und finden eine Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken, aus den eigenen Ressourcen zu schöpfen, sowie Selbstvertrauen aufzubauen. Ebenso soll diese Therapieform dazu beitragen, dass Menschen ihre unbewussten inneren Konflikte sichtbar machen. Damit wird es möglich, die Konflikte zu bearbeiten. Auf diese Weise kann es den Teilnehmern leichter fallen, mit schwierigen Lebensabschnitten umzugehen.

Vor allem bei psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Angststörungen und Essstörungen, oder bei Krebserkrankungen bedeutet die Kunsttherapie unter Umständen eine wertvolle Unterstützung. Auch in der Kinderheilkunde und bei Erkrankungen alter Menschen (Geriatric) kommt sie zum Einsatz.

Ob eine Kunsttherapie im Einzelfall sinnvoll ist, sollte der Betroffene mit dem behandelnden Arzt besprechen. Kunsttherapien werden in psychiatrischen und psychologischen Kliniken, Reha-Einrichtungen, Geriatrien und auf Palliativstationen angeboten. Viele Kunsttherapeuten arbeiten aber auch selbstständig. Meist handelt es sich bei ihnen um Psychotherapeuten oder Angehörige anderer sozialer, therapeutischer, psychologischer, pädagogischer und künstlerischer Berufsgruppen. Universitäten, Fach- und Kunsthochschulen sowie private Weiterbildungsinstitute bieten die entsprechenden Qualifikationen an. Die Berufsbezeichnung „Kunsttherapeut“ ist gesetzlich nicht geschützt, aber Kunsttherapeuten, die Mitglied in einem Berufsverband sind, haben eine Aus- oder Weiterbildung nach qualitativ hohen Standards durchlaufen.

Interessierte Patienten können sich an den behandelnden Arzt bzw. Psychotherapeuten oder auch an einen der Fachverbände wie zum Beispiel den Deutschen Fachverband für Kunst- und Gestaltungstherapie (DFKGT) wenden.

Therapie in der Gruppe

Kunsttherapie kann einzeln oder in einer Gruppe erfolgen. Als Gruppentherapie führt sie oft Menschen mit unterschiedlichen Anliegen und Erkrankungen zusammen. Gemeinsam arbeiten sie an Zeichnungen, Gemälden, Plastiken, Collagen und Fotografien. Zahlreiche Menschen entdecken während einer Kunsttherapie ihre kreativen und künstlerischen Fähigkeiten.

In der Regel ergänzt die Kunsttherapie gleichzeitige medizinische und psychologische Behandlungsmaßnahmen. Im Rahmen von Therapiekonzepten im klinischen Rahmen übernimmt in der Regel die Krankenkasse die Kosten. Wenden sich Patienten eigenständig an Kunsttherapeuten, müssen sie die Therapiesitzungen meist selbst zahlen.

Was ist die Gestaltungstherapie?

Viele Therapeuten verwenden die Begriffe Kunsttherapie und Gestaltungstherapie gleichwertig. Andere wiederum bevorzugen die Bezeichnung Gestaltungstherapie. Sie wollen den Patienten dadurch die Angst nehmen, „Kunst“ und damit etwas Anspruchsvolles fertigen zu müssen. Außerdem betonen einige Therapeuten mit dem Begriff Gestaltungstherapie den tiefenpsychologischen Ansatz. Sie gehen davon aus, dass die gestalterische Tätigkeit unbewusste Inhalte der Psyche zutage fördern kann und eine entsprechende Analyse ermöglicht.

Im Gegensatz zu anderen psychodynamisch orientierten Therapieformen kommt dabei neben Patient und Therapeut noch das gestaltete Werk als drittes Element ins Spiel. Damit lassen sich drei Beziehungsebenen analysieren: neben der Beziehung zwischen Patient und Therapeut auch der Gestaltungsprozess des Patienten und die Wirkung auf den Therapeuten beim Betrachten des Werkes.

Wie läuft die Kunsttherapie ab?

Der genaue Ablauf einer Sitzung unterliegt keinen starren Regeln. Meist findet sie wöchentlich in einer Kleingruppe von bis zu sechs Personen statt. Die Kunsttherapie ist eher langfristig angelegt und umfasst idealerweise mehr als zehn Termine.

In der Einführung sprechen die Teilnehmer der Therapie üblicherweise Anliegen, Sorgen und Wünsche an. Der Therapeut geht auf die Patienten ein und macht im Anschluss einen Vorschlag, was gestaltet werden soll. Dieser kann an die ganze Gruppe oder an einzelne gerichtet sein. Während die Teilnehmer an ihren Werken arbeiten, hält sich der Therapeut in der Regel im Hintergrund. Er beobachtet sie und unterstützt sie bei Bedarf.

Anschließend können die Patienten ihr Werk vorstellen, wenn sie das wollen. Sie erklären beispielsweise, wie sie sich während des Gestaltungsvorgangs fühlten oder warum sie sich für einen bestimmten Bildaufbau oder eine Farbverteilung entschieden haben. Oft sind Menschen offener, wenn sie über ihr Werk reden, als wenn sie erklären sollen, was in ihnen vorgeht. Der Therapeut und die anderen Gruppenmitglieder dürfen Fragen stellen und das Werk kommentieren. Oft fragt der Therapeut in einer Abschlussrunde, mit welchen Eindrücken und Gefühlen die Teilnehmer die Sitzung verlassen.

Im Verlauf der Therapie entstehen ganze Serien von Werken. Anfangs thematisieren die Patienten oft eher Wünsche und verwenden vertraute Materialien und Techniken. Mit der Zeit werden sie dann zunehmend experimentierfreudiger. Themen der späteren Werke sind nicht selten Lösungsansätze und optimistische Ausblicke. Häufig finden sich unter den Werken in der Zusammenschau Bilder, die den Teilnehmern besonders wichtig sind. Oft sind das sogenannte Wendepunktbilder, die zum Beispiel durch Format, Symbolik und Farben hervorstechen, weil die Patienten sie mit neuen Erkenntnissen und Erfahrungen verbinden.

Einzeltherapien sind im Vergleich zu Gruppentherapien individueller auf den einzelnen Patienten zugeschnitten. Dafür fehlt hier das Gruppenerlebnis.

Wird künstlerisches Talent vorausgesetzt?

Viele Patienten begegnen der Kunsttherapie zu Beginn mit Skepsis. Oft haben sie als Kind zum letzten Mal gemalt und glauben, kein Talent zu haben. Manche fürchten zudem, ihr Werk könnte durch die Gruppe oder den Therapeuten negativ beurteilt werden oder zu viel von ihnen preisgeben. Meist legen sich diese Hemmungen und Bedenken im Laufe der Therapie. Tatsächlich spielen künstlerische Fähigkeiten und ästhetische Maßstäbe nur eine untergeordnete Rolle. Die Teilnehmer sollen gerade nicht ein „nützliches“ oder besonders künstlerisches Werk fertigen. Im Idealfall lassen sie während ihrer Arbeit selbstvergessen ihren Gefühlen freien Lauf: Der Prozess ist wichtiger als das Ergebnis!

Indem auch andere ihre Werke vorstellen und erklären, schwinden häufig die Hemmungen und Ängste, etwas „Falsches“ zu sagen oder ein vermeintlich nicht vorzeigbares Werk zu präsentieren.

Wie nützt die Kunsttherapie?

Ob die Kunsttherapie im Einzelfall hilfreich ist, lässt sich schwer vorhersagen. Menschen mit einer eher zupackenden Persönlichkeit profitieren oft mehr als passive, pessimistisch eingestellte Menschen. Die Wirkungen treten nicht sofort ein, sondern meist erst nach mehreren Sitzungen.

Rückblickend berichtet jedoch die große Mehrheit der Teilnehmer, die Therapie als erleichternd empfunden zu haben. Das erklären sie damit, dass sie ihre Gefühle, Ängste und Sorgen ausdrücken konnten. Auch das Mitgefühl und die Anerkennung durch die Gruppe spielen eine große Rolle. Beispielsweise kann eine Maltherapie Krebskranken helfen, die Angst vor dem Tod auszudrücken, das Gefühl des Alleinseins zu überwinden und einen Trauerprozess zuzulassen. Die Gefühle erhalten durch Farben und Symbole ein „Gesicht“. Gleichzeitig haben viele während der Therapie den Eindruck, aktiv etwas für sich zu tun. Dies kann das Gefühl lindern, der Krankheit machtlos ausgeliefert zu sein. Indem die Patienten ihre Kreativität und ihren persönlichen Stil im Laufe der Therapie entwickeln, empfinden sie oft Freude und sind stolz auf ihre Werke. Der Therapeut versucht so, den Blick auf Kräfte und Potentiale zu lenken, die den Teilnehmern zuvor vielleicht gar nicht bewusst waren.

Die Kunsttherapie bietet Menschen also einen geschützten Raum, in dem sie ihre Gefühle ausdrücken und oft verborgene Fähigkeiten entdecken können. Sie will niemanden bloß stellen, sondern Selbstvertrauen aufbauen. Im Idealfall hilft sie den Patienten, sich und ihre Krankheit oder ihre problematische Situation anzunehmen und Lebensziele (wieder) zu finden.

Beratende Experten:

Christian Hamberger, Diplom-Kunsttherapeut (FH) und Geschäftsführer des DFKGT

Manuela Kahle, Diplom-Kunsttherapeutin (FH) und Beauftragte für Information & Kommunikation des DFKGT

Quellen:

1. Oster J, Poetsch S, Danner-Weinberger J et. al.: Patientenerfahrungen und Bildverläufe in der Kunsttherapie einer psychosomatischen Tagesklinik. In: Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie 2014, 64: 70-75
2. Majcen B, Aufhauser S: Kunsttherapie. In: Gemeindenahe Psychiatrie 2010, 31: 51-57
3. Liermann B: Kunst- und Gestaltungstherapie in der Gerontopsychiatrie. In: Psychotherapie im Alter 2006, 3: 23-33
4. Müller K, Vogt-Fux B, Maislinger S et. al.: Der Einfluss der Mal- und Gestaltungstherapie auf die Krankheitsbewältigung von KrebspatientInnen – Eine Pilotstudie. In: Psychologische Medizin 2007, 18: 15-21
5. Sutner L, Fichter M, Leibl C: Gestaltungstherapie im integrativen stationären verhaltenstherapeutischen Setting. In: Psychotherapie im Dialog 2007, 8: 47-51
6. European Consortium for Arts Therapies in Education: Germany – Résumé of the professional and educational contexts of the arts therapies. Online: www.ecarte.info/membership/directory/germany.htm (Abgerufen am 12.06.2014)
7. Titze D: Resonanz und Resilienz: Die Kunst der Kunsttherapie Band 4. Hochschule für Bildende Künste Dresden (Herausgeber), Dresden Sandstein Verlag 2008
8. Deutscher Fachverband für Kunst- und Gestaltungstherapie e. V.: Was ist Kunsttherapie? Online: www.kunsttherapie.de (Abgerufen am 23.6.2014)

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder –behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Experten ist leider nicht möglich.

Dr. med. Johannes Rückher / www.apotheken-umschau.de / Apotheken Umschau, 23.06.2014