

WENN BILDER SPRECHEN

Krisen machen sprachlos. Beim therapeutischen Malen lassen sich Gefühle auch ohne Worte ausdrücken: Mit Farben und Formen, die Schmerzen verständlich machen und lindern können.

— Text Ginette Wiget Fotos Daniel Ammann

Andrea Laimbacher pinnt weisses Papier an die bunte Holzwand und füllt Gouachefarben in Töpfchen. Zwei Jugendliche betreten das Malatelier des Ostschweizer Kinderspitals in St. Gallen. Die Kunsttherapeutin begrüsst die beiden und fragt, wie es ihnen heute gehe. «Gut», antwortet das Mädchen. «Nicht so gut», sagt der Junge knapp. Mehr möchten sie nicht erzählen. Andrea Laimbacher macht ihnen den Vorschlag, ein Bild mit der blossen Hand zu malen, das den Titel «So bin ich» trägt. Beide Kinder tauchen ihre Finger in die Farben. Er beginnt mit Gelb, sie mit Hellblau. Sie sind froh, dass sie hier nicht viel reden müssen. «Das Malen tut mir gut. Ich muss dabei nichts können und nichts erreichen», sagt das Mädchen. «Am Ende der Stunde fühle ich mich jeweils ausgeglichener.»

Am Ostschweizer Kinderspital wird die Maltherapie vor allem von denjenigen genutzt, die längere Zeit hier auf der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie verbringen. «Darunter sind Kinder und Jugendliche, die an Ess-, Angst- oder Traumafolgestörungen leiden, aber auch solche mit chronischen Erkrankungen und chronischen Schmerzen», sagt die 59-jährige Kunsttherapeutin Andrea Laimbacher.

Nicht nur psychiatrische und psychosomatische Abteilungen von Spitälern setzen auf Kunst als Therapieform. «Gemalt und gestaltet wird auch in den Bereichen Onkologie, Chirurgie und Rehabilitation», sagt Eléonore Gruffel, Geschäftsführerin der Stiftung Art-Therapie. Diese unterstützt Kunsttherapie für Kinder an

Schweizer Spitälern und fördert die Forschung auf diesem Gebiet.

Bislang gibt es erst wenige gut gemachte Studien, welche die Effekte des therapeutischen Malens untersuchen. Doch die Hinweise mehren sich, dass das Gestalten die Gemütslage positiv beeinflusst. In einer

WAS IST KUNSTTHERAPIE?

Darunter werden in der Schweiz fünf Fachrichtungen verstanden: **Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, Gestaltungs- und Maltherapie, Musiktherapie und Intermediale Therapie.** Seit sieben Jahren ist es möglich, einen eidgenössischen Abschluss für alle Richtungen der Kunsttherapie zu erlangen.



Kunsttherapien werden nicht durch die Grundversicherung abgedeckt, oft jedoch über Zusatzversicherungen. Spitäler können nicht immer die vollen Kosten dafür tragen. Deshalb unterstützt die Stiftung Art-Therapie Programme für kranke Kinder und Jugendliche in zwölf Schweizer Spitälern. www.art-therapie.org

US-Studie mit jugendlichen Patienten, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, konnte das bildnerische Gestalten die Symptome besser vermindern als eine herkömmliche Traumatherapie. Und eine Schweizer Studie mit 27 übergewichtigen Jugendlichen zeigte, dass sich durch die Kunsttherapie die Körperwahrnehmung und das Selbstwertgefühl der Teilnehmer verbesserten.

Auch für Gesunde in Krisen gut

Auch ausserhalb von Spitälern gibt es die Möglichkeit, therapeutisch zu malen. Etwa im Malatelier von Andrea Moser-Baumann in Liestal BL. «Zu mir kommen nebst psychisch kranken Menschen auch Gesunde, die in einer Krise stecken oder ein bestimmtes Problem angehen wollen.» Eine von ihnen ist die 59-jährige Isabelle Zurbrugg*, die eine schlimme Scheidung hinter sich hat. Anlässe, an denen sie ihrem Ex-Mann gegenüber treten musste, waren für sie bis vor kurzem kaum zu bewältigen, trotz einer Gesprächstherapie. Erst die Maltherapie brachte den Durchbruch. «Ich schaffte es, am Hochzeitsfest meiner Tochter teilzunehmen und die Feier zu geniessen, obwohl mein Ex-Mann und seine neue Frau dabei waren.»

Doch was genau ist das Geheimnis des therapeutischen Malens? Wie kann es Leiden lindern und einem dabei helfen, Probleme zu lösen?

Im Malatelier des Ostschweizer Kinderspitals sind die Jugendlichen inzwischen fertig mit ihrem Bild. «Die Kunsttherapeutin macht weder Farbdeutungen, noch analysiert sie die Bilder», erklärt →

Probleme kreativ angehen:
Die Maltherapeutin Andrea
Laimbacher unterstützt im
Kinderspital St. Gallen
traumatisierte Jugendliche.



«Wer malt, kommt in Verbindung mit
unterdrückten Gefühlen und Erfahrungen,
die man nicht in Worte fassen kann.»

Andrea Laimbacher, Kunsttherapeutin

Unsagbares wird sichtbar: Ohne Leistungsdruck werden vorhandene Stärken entdeckt.

Andrea Laimbacher. Sie fragt die beiden, ob sie sich zu ihren Werken äussern möchten. «Die Farben, die ich gemalt habe, entsprechen meinen Gefühlen, die alle ein Teil von mir sind», sagt der Junge. «Magst du zwei davon nennen?», fragt die Kunsttherapeutin. «Freude ist dunkelblau, Hellblau ist Traurigkeit.» Andrea Laimbacher überlegt und sagt: «Vielleicht hilft dir das Bild, in traurigen Phasen zu erkennen, dass mehr in dir steckt als nur Traurigkeit?» Der Junge nickt.

Vorhandene Ressourcen stärken

Malen ermöglicht einen Zugang zum Unbewussten. «Wer malt, kommt in Verbindung mit unterdrückten Gefühlen und Erfahrungen, die man nicht in Worte fassen kann», sagt Andrea Laimbacher. Werden solche Ereignisse, die mit schwierigen Gefühlen verbunden sind, nicht ausgedrückt, können sie sich in körperlichen Symptomen äussern, «etwa in Form von Erschöpfung, Kopfweg, Bauchweg, Verspannungen oder sogar Ohnmachtsanfällen». Es gehe aber nicht nur darum, Belastendes durch Bilder auszudrücken und zu verarbeiten. «In einer Atmosphäre ohne Leistungsdruck können vorhandene Ressourcen gestärkt und neue Bewältigungsstrategien entwickelt werden.»

Hat ein Patient ein Trauma erlebt, wie einen schweren Unfall, besteht ein erster Schritt darin, das Erlebnis zu malen. «In einem zweiten Schritt verändert der Klient das Bild, bringt es in Ordnung. Er kann eine schlimme Wunde auf dem Bild als geheilt darstellen», sagt die 39-jährige Kunsttherapeutin Andrea Moser-Baumann. «So entsteht ein neues Bild, das die verstörenden inneren Bilder übermalt. Damit nehmen oft auch die belastenden Empfindungen ein Ende.»

Die erste Stunde im Malatelier war für Isabelle Zurbrugg aufwühlend. «Ich hatte Hemmungen, zu malen. Es war mir pein-



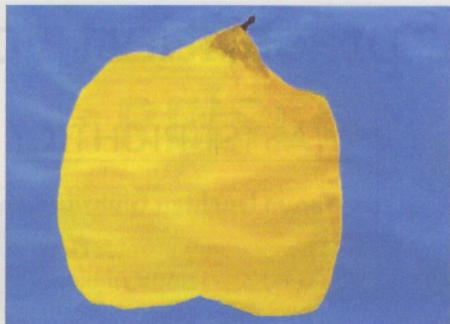
«Viele müssen lernen, ihrem Instinkt zu vertrauen und wie kleine Kinder einfach draufloszumalen.»

Andrea Moser-Baumann, Kunsttherapeutin

lich, und ich hatte Angst, mich der Therapeutin gegenüber zu öffnen.» Als sich Isabelle Zurbrugg ihrer Angst und Scham bewusst wurde und der Maltherapeutin davon erzählte, schlug diese vor, diese Gefühle in eine geometrische Form zu packen und sie zu malen. Das sei eine übliche Herangehensweise in der Maltherapie, erklärt Andrea Moser-Baumann. «Wir arbeiten immer mit dem, was gerade ist.» Tauchen Gefühle auf, die nicht mit einem konkreten inneren Bild verknüpft sind, werde oft mit Metaphern gearbeitet. «Dann frage ich meine Klienten, welche geometrische Form und welche Farbe sie für ihr Gefühl wählen würden.» Es könne auch eine eigene Metapher gewählt werden, zum Beispiel eine Frucht. Isabelle

Zurbrugg malte ein blaues Dreieck. Dann erhielt sie die Aufgabe, das Dreieck von der Mitte aus, mit der linken, ungeübten Hand zu malen. Ganz langsam und sachte. «Ziel ist, während des Malens ein neutrales Bild für ein Gefühl zu schaffen und ihm etwas von seiner Beklemmung zu nehmen», sagt Andrea Moser-Baumann. Beim Malen des roten Dreiecks gelang es Isabelle Zurbrugg, die Angst und Scham zuzulassen. «Mit dem Zulassen veränderten sich die Emotionen. Wo Angst und Scham war, entstand plötzlich Leichtigkeit.»

In der Kunsttherapie wird häufig nicht mit dem Pinsel, sondern mit blossen Händen gemalt, «weil man so besser im Kontakt ist mit sich und seinen Gefühlen»,



Eigene Bilder finden: Welche Farbe hat Angst? Welche Form ein heikles Treffen? Gemalt, verlieren schwierige Gefühle von ihrer Schwere.

sagt Andrea Moser-Baumann. «Es ist kein Pinsel dazwischen.» Mit der ungeübten Hand zu malen, baut Hemmungen ab. «Viele sind anfangs blockiert, zu malen, weil ihre Bilder in der Schulzeit bewertet wurden. Sie müssen erst wieder lernen, ihrem Instinkt zu vertrauen und wie kleine Kinder einfach draufloszumalen.» Auch Isabelle Zurbrugg half es, mit ihrer ungeübten Hand zu arbeiten: «Ich wusste, es wird sowieso nicht perfekt.»

In einer der nächsten Sitzungen malte sie ein Porträt ihres Ex-Mannes. Dabei kamen schmerzhaft Erinnerungen hoch.

«Diese packte ich in eine blaue Raute.» In einem anderen Bild würdigte sie, was gut war in ihrer Ehe, in Form einer Birne. «In der Maltherapie sollen auch positive Erlebnisse aktiviert werden», sagt Andrea Moser-Baumann.

Bild half in schwieriger Situation

Die anstehende Hochzeit der Tochter und die Furcht davor, dort ihren Ex-Mann zu sehen, verarbeitete Isabelle Zurbrugg ebenfalls in Bildern. Sie stellte sich vor, wie sie ihn auf dem Fest trifft, und malte die aufkommenden Gefühle in Form

einer leuchtend gelben Quitte. «Ich konnte so auf dem Blatt ausprobieren, was ich im realen Leben noch nicht schaffte.» Als der Tag der Hochzeit kam, rief sich Isabelle Zurbrugg während der Feier immer wieder das Bild der Quitte vor Augen. «Das Bild war an diesem Tag wie ein Anker für mich.» So gelang es ihr, sich während des Hochzeitsfests frei und unbeschwert zu bewegen.

Inzwischen hat Isabelle Zurbrugg die Maltherapie abgeschlossen. Doch noch heute holt sie ihre gemalten Bilder gerne hervor. Darunter befindet sich auch eines mit einer Sonnenblume darauf. «Sie ist für mich ein Symbol für die schwierige Zeit nach der Scheidung, die ich gemeistert habe.»

www.artecura.ch/therapeutenliste.php

* Name von der Redaktion geändert.

ANZEIGE

Darm-Kur für Ihr Wohlbefinden

SymbioDetox
Entgiftung für den Darm



Medizinprodukt zum Einnehmen

SymbioLact®
Wellness für die Darmflora



Nahrungsergänzungsmittel

SymbioIntest®
Nahrung für die Darmschleimhaut



Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Lassen Sie sich in Ihrem Fachgeschäft beraten.

BioMed®

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch
© Biomed AG. All rights reserved. 08/2018