

Lebens
Gesund in die Zukunft.

KUNSTTHERAPIE

Tanz der Gefühle

VON HAROLD FRITZ UND CAROLIN

Carolin ist magersüchtig. Als die 26-Jährige in eine deutsche Spezialklinik eingeliefert wird, wiegt sie 39 Kilo. Bei einer Größe von 1,72 m. „Erst in der Maltherapie wurde mir bewusst, wie falsch mein Bild von mir selbst war“, erzählt sie zwei Jahre und 15 Kilo später. „Jrgendwann habe ich erkannt, dass ich krank bin. Das war der erste Schritt.“

Kunst erregt. Musik und Malerei können zu körperlichen Reaktionen führen, die dem Verliebtsein ähneln – Herzklopfen, weiche Knie, Schmetterlinge im Bauch. Leise Musik beruhigt, lässt Angst und Schmerzen besser ertragen. Wer selbst kreativ wird, modelliert, zeichnet, tanzt, schreibt, erlebt die Wirkung der Kunst besonders intensiv. Verdrängte Gefühle kommen an die Oberfläche, längst Vergessenes wird ins Bewusstsein gerufen. Negative Empfindungen, Hass, Ekel, Wut können ausgelebt und verarbeitet werden. Beim Malen, Zeichnen oder Bildhauern können innere Konflikte visualisiert werden – der Patient findet zu einer für ihn oft völlig neuen Sicht seiner selbst. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leid hilft chronisch Kranken Depressionen und Schmerzen zu überwinden – oder macht sie zumindest erträglicher.

Zum Vergnügen zu lesen, verschafft nicht nur Abenteuer im Kopf, sondern ist auch gesund für die Psyche. Das völlige Versunkensein beim Lesen, das sich fast schon mit hypnotischer Trance vergleichen lässt, macht unempfindlich gegenüber Sorgen und Alltagsproblemen. Herzschlag, Atnung und Hautwiderstand ändern sich – wer in ein Buch eintaucht, fühlt sich wohl. *Poesie- und Bibliothektherapie* werden vor allem bei der Behandlung psychischer oder psychosomatischer Erkrankungen eingesetzt. Selbst zu schreiben, macht Gefühle bewusst und ist



**Zeichnen, malen, formen.
Kreativität löst Blockaden, hilft,
Gefühle auszudrücken und
Traumata aufzuarbeiten.
Kunst ist eine gute Therapie.
Und kann heilen.**

z. B. bei posttraumatischen Störungen eine große Hilfe bei der Aufarbeitung des Erlebten. Eine Möglichkeit, neue Perspektiven aufzuzeigen, Worte zu finden, wo Sprachlosigkeit herrschte. „Wir mussten in der Klinik ein Tagebuch führen“, erzählt Carolin, „es hat mir geholfen, mich selbst, meine Erwartungen und Ängste anders wahrzunehmen. Auch jetzt noch schreibe ich viel aus mir heraus.“

Kunst als Therapie. Für Harald Fritz, Gründer und Leiter der *Akademie für Kunst-Therapie*, zeichnet sich im Gesundheitswesen eine

Trendwende von der krankheitsorientierten zu einer gesundheitserhaltenden Sichtweise ab. Psycho-Hygiene als seelischer Gesundheitsschutz – zur Stärkung des Selbstwertgefühls, für einen besseren Umgang mit (Alltags)Problemen. „Wir verstehen uns als Gesundheitsförderer, richten unser Augenmerk auf den Ausbau der Fähigkeiten unserer Patienten – nicht auf das, was sie auf Grund ihres Leidens nicht tun können, wo sie ‚behindert‘ sind.“ Ziel ist, die emotionalen und mentalen Ressourcen zu aktivieren, durch die Wiederherstellung der Kreativität verborgene bzw. verschüttete Fähigkeiten zu finden und weiter zu entwickeln. Da nicht jeder Sinn von jeder Kunstrichtung angesprochen wird, ist die Ausbildung zum Kunsttherapeuten multi-medial angelegt. „Unsere Absolventen müssen ‚Allrounder‘ sein, mit allen Medien arbeiten können – es ist wichtig, sich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Patienten einstellen zu können.“

Noch werden die Kosten für eine Kunsttherapie nicht von den Krankenkassen übernommen. Trotzdem wird Kunst zu Therapie-zwecken unter anderem in Spitälern, Rehabilitationszentren, bei der Krebshilfe und in der Altenbetreuung eingesetzt. Ein Trend, den Herr Fritz, dem die Vernetzung von Kunst, Therapie und Medizin ein Anliegen ist, begrüßt. „Wir versuchen Therapeuten mit Fähigkeit und Haltung von Künstlern auszubilden, die Kunst im weitesten Sinne – bis hin zur Lebenskunst – verstehen.“ Oder um mit dem Schriftsteller und Dramatiker Jean Anouilh zu sprechen: „Aufgabe der Kunst ist es, dem Leben eine Form zu geben.“

www.arttherapie.at

A-K-T Akademie für Kunst-Therapie
7., Lindengasse 56, ☎ 596 03 85