

Alexandra Muschler

Die heilende Wirkung kreativen Schaffens

Einführung der Kunst- und Gestaltungstherapie auf
einer Psychotherapiestation

IHP Manuskript 1309 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Die heilende Wirkung kreativen Schaffens

Einführung der Kunst- und Gestaltungstherapie auf einer Psychotherapiestation

Gliederung:

1. Mein persönlicher Bezug zum Thema
2. Synergistische Effekte von Kunst- und Gestaltungstherapie und Ergotherapie in der Behandlung psychischer Störungsbilder
3. Ein Fallbeispiel aus der Kunst- und Gestaltungstherapie-Gruppe
 - 3.1. Leitfaden „Cycles of Power“
 - 3.2. Gestalterische Aufgaben
 - 3.3. Anamnese und psychopathologischer Befund der Patientin
 - 3.4. Kunsttherapeutisches Arbeiten mit Frau Mut
 - 3.4.1. Einzelarbeit
 - 3.4.2. Gruppenarbeit
 - 3.5. Therapeutische Wirkung
4. Persönliches Schlusswort zu meiner Arbeit

*„Erkläre mir, und ich vergesse.
Zeige mir, und ich erinnere.
Lass mich tun, und ich verstehe.“*
Konfuzius

1. Mein persönlicher Bezug zum Thema

Während der Zeit meiner Ausbildung zur Ergotherapeutin hatte ich die Möglichkeit die Verbindung von Ergo- und Kunst- und Gestaltungstherapie (ET, KGT) und damit deren synergistische Effekte im psychosozialen Bereich kennen und schätzen zu lernen. Beide Therapieformen bedienen sich kreativ - gestalterischer Methoden. Ziel ist es ins Tun zu kommen und über die Selbstaktivierung die Erfahrung zu sammeln, sich selbst helfen zu können. Diese sich ergänzenden Eigenschaften beider Therapieformen bestätigten meine Berufswahl und veranlasste mich die Weiterbildung zur Kunst- und Gestaltungstherapeutin anzuschließen.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als examinierte Ergotherapeutin auf der Psychotherapiestation eines psychiatrischen Krankenhauses hatte ich die Möglichkeit eine Kunst- und Gestaltungstherapiegruppe für interessierte Patienten zu etablieren. Diese einmal wöchentlich für 90 Minuten stattfindende Gruppe integrierte ich in den bestehenden Wochenplan der Station. Die Teilnehmerzahl begrenzte ich auf maximal sechs Personen, um eine Effektivität der Arbeit in der Gruppe zu gewährleisten. Im Rahmen einer Teamsitzung stellte ich meinen Kollegen das Konzept der KGT - Gruppe und den dafür gestalteten, nachfolgenden Flyer vor.

Gruppe für Kunst- und Gestaltungstherapie - eine Reise nach Innen
„Kunst- und Gestaltungstherapie (KGT) ist ein pädagogisch -
therapeutischer Prozess, der mit bildnerischen Mitteln arbeitet.
KGT benutzt das Medium Bild im gestalterischen, spielerischen,
musischen Tun und löst sich somit vom Hauptkommunikationsmittel
Sprache.

Es kommen verschiedenste Materialien wie Farben, Kreiden, Ton,
Stein et cetera zum Einsatz und leisten damit einen Beitrag zur
ganzheitlichen Förderung des Menschen.

Neben den gestalterischen Medien finden auch Imaginationen, Träume
und Körperarbeit ihren Platz in der Kunst- und Gestaltungstherapie.

Die Grundidee liegt darin, dass während des Gestaltungsprozesses der
Zugang zu unbewussten seelischen Vorgängen sichtbar wird, indem
innere Bilder, Wünsche, Vorstellungen, Bedürfnisse und Erfahrungen
erlebt, belebt und auf eine andere Art und Weise zum Ausdruck
gebracht werden.

Ziel der KGT ist es, durch das kreative Gestalten die Autonomie und
das Selbstwertgefühl zu steigern, eigene Ressourcen und
Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Erleichterung und Klarheit zu
momentanen Konflikten zu erhalten, sowie
Entwicklungsmöglichkeiten zu fördern.“

Den Aufbau der Gruppe gestalte ich immer gleich, um eine Kontinuität der Gruppe erkennen zu lassen. Am Anfang eines jeden Treffens steht eine Befindlichkeitsrunde. Im Rahmen derer bekommt jeder Patient die Gelegenheit, seine momentane Stimmungslage sowie seine aktuellen Themen mitzuteilen. Im Anschluss folgt im praktischen Teil die gestalterische Umsetzung der Aufgabe zu einem vorgegebenen Thema, welche später unter Punkt 3.2 näher beschrieben werden. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, in einer Nachbesprechung seine Gestaltungsarbeit der Gruppe vorzustellen. Dabei bleibt es ihm freigestellt, ob er eine Rückmeldung der anderen Teilnehmer erhalten möchte. Die KGT - Gruppe wurde stets durch eine Abschlussrunde beendet.

2. Synergistische Effekte von Kunst- und Gestaltungstherapie und Ergotherapie in der Behandlung psychischer Störungsbilder

Sowohl die Kunst- und Gestaltungstherapie als auch die Ergotherapie behandeln im psychiatrischen Bereich mit den jeweils zur Verfügung stehenden Methoden folgende Krankheitsbilder:

- organische psychische Störungen (dementielle Erkrankungen)
- Schizophrenie und wahnhaftige Störungen
- affektive Störungen (Depression und Manie)
- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen (emotional instabile Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ)
- Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen (Angst- und Zwangsstörungen, Traumafolgestörungen, Schmerzstörungen)
- Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen (Essstörungen)
- Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen (Suchterkrankungen) (WORLD HEALTH ORGANIZATION 2004)

Ziel der KGT ist es, durch das kreative Gestalten die Symptome dieser Erkrankungen zu lindern und die Autonomie und das Selbstwertgefühl zu steigern, die eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Erleichterung und Klarheit zu momentanen Konflikten zu erhalten, sowie Entwicklungsmöglichkeiten zu fördern. Genau wie die Kunst- und Gestaltungstherapie, bedient sich auch die Ergotherapie kreativ - gestalterischer Methoden. Dabei kommen neben Papier und Farben verschiedenste Materialien wie zum Beispiel Ton, Holz und Speckstein zum Einsatz. Wie die Ethymologie des Wortes Ergo(-therapie) beschreibt – griechisch Ergon für Handlung, Tätigkeit oder Bezeichnung für Gegenstände, die der Mensch geschaffen hat - geht es hierbei um das aktive Tun und Handeln.

Dieses „aktive Tun und Handeln“ soll unter Anleitung des Therapeuten dazu führen, dass der Patient erfährt, sich selbst helfen zu können und seine verlorengegangene Selbstständigkeit wieder zu erlangen.

Beide Therapieformen eröffnen dem Menschen zahlreiche Wege, seinen persönlichen Heilungsweg durch verschiedenste Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Im Vordergrund der KGT und der ET steht das aktive Handeln und die Anregung der Kreativität und Phantasie zur eigenen Lösungsfindung, sowie die Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Sowohl KGT als auch ET bieten die Möglichkeit, durch das Gestalten innerhalb eines geschützten Rahmens ohne Leistungsdruck dem Unaussprechbaren oder Verdrängten Ausdruck zu verleihen. Dadurch wird der Patient eingeladen und animiert Neues auszuprobieren, zu experimentieren und einen Transfer des Erlernten in den Alltag zu üben.

Die inneren Bilder des Patienten erhalten durch das Gestalten Form und Farbe, und das psychische Geschehen und Erleben kann an Bedrohung verlieren.

Die Gestaltungsprozesse mit unterschiedlichen Materialien und damit assoziierten Handlungen, wie das Kneten von Ton und das Malen mit Händen, können, da sie Tätigkeiten der ersten Lebensjahre entsprechen und zum Spielen einladen, frühe Erinnerungen wiederbeleben und Zugang zu Kindheitserlebnissen eröffnen. Jedoch sollte jeder Therapeut daran denken, dass dabei auch traumatische Erinnerungen in Form von Flashbacks auftreten können und dadurch diese Methode nur vorsichtig und mit Bedacht eingesetzt werden sollte.

Eine weitere Gemeinsamkeit beider Therapieformen ist die Eröffnung neuer Blickwinkel und Sichtweisen auf Situationen, Krisen oder deren Bewältigung durch einen Perspektivenwechsel, den bildnerisches Gestalten mit sich bringt. Zusätzlich wird die Kommunikation zwischen Patient und Therapeut durch die „Bild-Sprache“ erweitert (SPRETI et al. 2005).

Die Überschneidungen im Bereich der Behandlung psychischer Störungen sind bei beiden Therapieformen sehr groß, wenngleich die Ergotherapie darüber hinaus ein erweitertes Behandlungsspektrum im Bereich der Neurologie, Orthopädie und Pädiatrie aufweist, bei denen es vorwiegend um die motorisch-funktionelle und sensomotorisch-perzeptive Behandlung geht.

Zusätzlich beinhaltet die ergotherapeutische Behandlung in den verschiedenen Fachbereichen eine Verbesserung und Erweiterung alltagspraktischer Tätigkeiten durch ein Koch- oder Einkaufstraining und die Wiedereingliederung ins Berufsleben durch arbeitsrehabilitative Verfahren.

3. Ein Fallbeispiel aus der Kunst- und Gestaltungstherapie-Gruppe

„Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder.“ Gertraud Schottenloher

3.1 Leitfaden „Cycles of Power“

Grundlage meiner Kunst- und Gestaltungstherapiegruppe ist die Entwicklungslehre „Cycles of Power“ nach Pamela Levin, einer amerikanischen Transaktionsanalytikerin. Dieses Spiralenmodell stellt die Phasen der menschlichen Entwicklung dar. Jeder Mensch hat auf seinem Weg zum Erwachsen werden sieben Entwicklungsphasen zu bewältigen, bei denen er verschiedene Kräfte entwickeln muss. Förderlich sind hierbei „Erlaubnisse“, die er von seiner Umwelt, seinen Eltern oder Freunden verbal oder nonverbal erhält.

1. Die Kraft zu sein- Ich habe das Recht, hier zu sein. (Geburt bis sechs Monate)
2. Die Kraft des Tuns- Ich habe die Kraft zu handeln. (sechs bis 18 Monate)
3. Die Kraft des Denkens- Ich besitze die Fähigkeiten selbständig zu denken. (18 Monate bis drei Jahre)
4. Die Kraft der Identität- Ich kann meine eigene Identität entwickeln. (drei bis sechs Jahre)
5. Die Kraft zur Geschicklichkeit- Ich kann die Fähigkeiten entwickeln, die ich brauche. (sechs bis zwölf Jahre)
6. Die Kraft zur Erneuerung- Ich kann in Liebe gehen. (zwölf bis 19 Jahre)
7. Die Kraft zum Recycling- Jetzt ist meine Zeit.

Das Modell der Cycles of Power ist für die Therapie und Beratung besonders gut geeignet, da es nicht nur auf die Kindheit und Jugend der Patienten und Klienten eingeht, sondern wie das Symbol der Spirale verdeutlicht, immer wieder im Leben aufgegriffen werden kann. Es ist auf viele Situationen des Lebens, denen wir ausgesetzt sind, anwendbar. Denn immer wieder müssen wir Altes hinter uns lassen und neu beginnen z.B. ein Neuanfang im Beruf, Beginn einer neuen Partnerschaft, Überwindung einer schweren Krankheit oder Trennung. In der Arbeit mit dem Spiralmodell ermutigt der Therapeut den Patienten, diejenige Kraft zu stärken, die er in der aktuellen Situation benötigt. (LEVIN 2007)

3.2 Gestalterische Aufgaben

1. Übung:

Imagination und therapeutische Malarbeit - „Meine Insel“

Der Einstieg in die Gruppe im Sinne des ersten Cycles of Power - Zyklus mit dem Thema „Sein“, beginnt mit einer Imaginationsreise zur inneren Insel eines jeden Teilnehmers und einer dazugehörigen Gestaltungsarbeit. Als Material hierfür steht weißes Papier im Format DIN A2 und Ölkreide in verschiedenen Farben zur Verfügung. Die Wahl der Materialien erfolgt gezielt, um den Fokus weg vom Nachdenken hin auf die eigentliche Arbeit zu lenken. Die Festigkeit der Ölkreide ermöglicht im Vergleich zu fließenden Farben eine gute innere Struktur. Bis auf den zeitlichen Rahmen von 30 Minuten gibt es für die Ausgestaltung der Aufgabe keine weiteren Vorgaben. Ziel dieser Übung ist eine Bewusstwerdung von Träumen, Wünschen und Sehnsüchten und eventuell deren Integration in den Alltag. Im Rahmen der Nachbesprechung zur Reflexion ihrer Arbeit erhalten die Patienten

folgende beispielhafte Anregungen, Fragen und Gedanken: „Welche Bilder kommen bei der Imagination auf?“, „Wie sieht meine Insel aus?“ und „Was nehme ich mit, um mich auf meiner Insel wohl zu fühlen?“ (TRÜG et al. 2013, S.58)

2. Übung:

Tonarbeit - „Meine Stärken und Schwächen“

Die nächste Einheit erfolgt im Sinne des „Tuns“, entsprechend dem zweiten Zyklus des Cycles of Power. In Anlehnung an einen Text von Eckart von Hirschhausen „Die Geschichte vom Pinguin oder: wie man sich in seinem Element fühlt“ (HIRSCHHAUSEN 2008, S.355) sollen die Patienten ihre eigenen Stärken und Schwächen in Form eines Tieres aus Ton darstellen. Der vorgegebene zeitliche Rahmen beträgt 30 Minuten.

Als mögliche Denkanstöße in der Nachbesprechung dienen folgende Fragen: „Welches Tier stelle ich dar?“, „Was ist mein Element?“, „Wo liegen meine Stärken und Schwächen?“, „Wie ergeht es mir mit dem Material Ton?“

Ziel dieser Übung ist es, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu werden und diese anzunehmen. Viele körperlichen oder seelischen Beschwerden lassen sich leichter in Form eines Tieres verkörpern als durch die direkte Darstellung. Tiere eignen sich sehr gut als Symbole menschlichen Befindens, ohne dass sich der Gestaltende offenbaren muss. Sie können sowohl negative als auch positive Aspekte verkörpern (RICKERT 2009, S.289-290).

Die Idee zu dieser Übung entstand im Rahmen meiner Wahlwoche mit dem Thema „Kontaktbrücken -Tiergestütztes Counseling“ von Dr. Josefine Heckhausen-Reinartz und Silke Mollner-Suhr.

3. Übung:

Therapeutische Malarbeit - „Der nächste Schritt“

Diese Übung dient dazu, den Patienten zum „Denken“, dem dritten Zyklus des Cycles of Power, anzuregen und zu stärken. Auf Grundlage der zurückliegenden Entwicklungsphase des spielerischen Tuns können nun neue Erfahrungen zum zielgerichteten Handeln, zum Lösen von Problemen oder zum Erreichen von Zielen genutzt werden. Als Material für die Gestaltung des Bildes - Mein nächster Schritt - dient weißes, großformatiges Papier (DIN A2) und frei wählbare Farben, z.B. Acryl oder Pastellkreiden. Analog zu den vorherigen Übungen beträgt die zur Verfügung stehende Zeit 30 Minuten. Die Besprechung der entstandenen Bilder erfolgt auf Grundlage folgender Aspekte: „Wie sieht dieser nächste Schritt aus?“, „Was möchte ich erreichen - während des Klinikaufenthalts oder zuhause, beruflich oder privat?“

Der zweiten Schritt dieser Übung ist in Anlehnung an die Resonanzbildmethode von Gisela Schmeer. Dadurch können die Teilnehmer an „schlafende“ Themen und Ressourcen gelangen. Resonanzbilder sind spontane bildhafte Reaktionen auf den jeweils aktuellen Gruppenprozess. Sie werden als symbolisch verkürzte Botschaften in wenigen Minuten mit schwarzem Filzstift auf ein DIN A 5 Papier gebracht. Jeder Teilnehmer reagiert mit seiner Skizze auf ein Bild eines anderen Gruppenmitglieds, das bei ihm „Anklang“ findet oder mit welchem er sich momentan identifizieren kann. Mit ihren zugleich einfachen als auch komplexen Aussagen bieten sich Resonanzbilder sehr gut zur Bearbeitung aktueller Themen an (SCHMEER 2006).

4. Übung:

Gestaltungsarbeit - „Identifikationsfigur“

In der „Identifikation“, dem viertem Zyklus des Cycles of Power, geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität. Die Gruppenteilnehmer erhalten die Aufgabenstellung aus Papier, Kreppband und Schere eine frei wählbare

dreidimensionale Figur zu gestalten, deren Blickrichtung erkennbar sein soll. Diese Aufgabe ist in Anlehnung an eine Übung aus dem Buch „Quellen der Gestaltungskraft“ (LUMMA et al. 2009) entstanden.

Im Anschluss erfolgt die Betrachtung der Identifikationsfigur unter Berücksichtigung folgender Frage: „Sind Parallelen zwischen mir und der gestalteten Figur zu erkennen?“ Die Zeitvorgabe für die Ausgestaltung der Figur beträgt 30 Minuten.

Nach der Besprechung erhalten die Patienten die Gelegenheit ihre figürliche Darstellung noch farblich auszuarbeiten.

5. Übung:

Therapeutische Malübung - „Meine Ressourcen“

Die Übung zum fünften Zyklus des Cycles of Power, der „Geschicklichkeit“, dient der Wahrnehmung und Stärkung der eigenen Ressourcen. Die Teilnehmer können Fähigkeiten, die sie erlernt haben, „geschickt“ nutzen und in ihr Leben integrieren. Hierbei sollen die Patienten zu Beginn der Einheit fünf ihrer positiven Eigenschaften, welche für sie im Leben hilfreich waren und welche sie auf ihrem Lebensweg bis heute unterstützt haben, zu Papier bringen. Im Anschluss werden die drei wichtigsten Eigenschaften ausgewählt und als Piktogramm mit schwarzem Filzstift auf fünf mal fünf Zentimeter große, weiße Papierkärtchen gezeichnet.

Die Kärtchen mit den symbolisierten Eigenschaften legt jeder Teilnehmer nach seinen eigenen Vorstellungen auf ein großformatiges, weißes Papier (DIN A2) und klebt sie danach an der entsprechenden Stelle mit Klebstoff fest. Hiernach werden die Patienten aufgefordert, mit drei verschiedenen Acrylfarben ihrer Wahl ein Bild um die Piktogramme zu gestalten. Unterstützend ist im Hintergrund die fröhliche und beschwingte Musik von Amy Macdonald (This is the life, 2007) zu hören. Für den gestalterischen Teil der Übungseinheit stehen 45 Minuten zur Verfügung.

Die Übung basiert auf einer Idee von Dagmar Lumma, die mir im Rahmen eines Counselor Basis Trainings vorgestellt wurde.

6. Übung:

Therapeutische Mal- und Gestaltungsarbeit - „Triptychon“

Die folgende Aufgabe, im Sinne des sechsten Zyklus des Cycles of Power, die „Erneuerung“, dient der inneren Strukturierung, der Reflexion aktueller Themen, der Lebenssituation und möglicher Zukunftsideen. Die Phase der Erneuerung ist dabei als eine Loslösung von Altem, Bekanntem oder Gewohntem aber auch als eine Verankerung von Neuem zu verstehen.

Die Teilnehmer erhalten für diese Übung DIN A2 Papier und Ölkreide in verschiedenen Farben, sowie 45 Minuten Zeit für die Gestaltung.

Die Aufgabe erfolgt in mehreren Arbeitsschritten. Im ersten Schritt werden die Patienten aufgefordert ihr Papier in drei gleichgroße Teile zu falten. Der zweite Arbeitsschritt sieht eine Gestaltung der linken Seite mit dem Thema „Wie sieht mein Leben momentan aus? Mit welchem Thema beschäftige ich mich aktuell (nur ein Thema)?“ vor. Analog dazu erfolgt im dritten Arbeitsgang die Gestaltung der rechten Seite mit der Frage „Was wünsche ich mir für die Zukunft?“, „Woran möchte ich arbeiten?“, „Was ist mein Ziel?“ sowie im letzten Schritt die Ausgestaltung des mittleren Bildteils mit den Überlegungen „Wie könnte der Weg zum Ziel aussehen?“, „Wie kann ich es schaffen, das zu erreichen, was ich mir wünsche?“, „Wie kann ich die Hindernisse, die mir im Weg stehen, überwinden?“ (BAER 2007, S.159-170).

Im Anschluss kommen die bereits in Übung vier angefertigten Identifikationsfiguren noch einmal zum Einsatz, indem sie von jedem Teilnehmer beliebig auf seinem neu gestalteten Triptychon platziert werden. Grundlage für den gemeinsamen Austausch in der Gruppe können die folgenden Fragen sein: „Wo befindet sich meine Figur?“, „Zu

welcher Seite ist sie mehr hingezogen?“, „Wo schaut sie hin?“, „Wie fühle ich mich, wenn die Figur hier steht?“.

7. Übung:

Therapeutische Malarbeit - „Wappen“

Die letzte Übung zum Entwicklungsmodell Cycles of Power, dem Zyklus des „Recyclings“, sieht die Gestaltung eines eigenen Wappens vor.

Die Phase des „Recyclings“ hat die Konsolidierung von neu hinzugewonnenen Fähig- und Fertigkeiten, aber auch eine Neuorientierung zum Ziel. Mit dem „Wappen“ soll eine Verankerung der im Verlauf der KGT - Gruppe gemachten Erfahrungen geschaffen werden.

Mit DIN A2 Papier und Zuckerkreide als alleinige Vorgabe haben die Gruppenteilnehmer 30 Minuten Zeit ihr persönliches Wappen nach ihren Vorstellungen und Ideen zu kreieren. Dabei dienen Begriffe wie Name, Lieblingsfarbe, Krafttier, Pflanze, meine Stärken oder Dinge, die mir Kraft geben als Anregung für die Gestaltung des Wappens (TRÜG et al. 2013, S.34).

3.3 Anamnese und psychopathologischer Befund der Patientin

Frau Mut ist 42 Jahre alt und lebt in der Region Hannover. Nach dem Tod ihres Mannes wohnt sie alleine in deren gemeinsamer Wohnung. Die Ehe blieb kinderlos. Bis zu ihrer Frührente hat sie als Erzieherin in einem Kindergarten gearbeitet.

Nach einem zweiwöchigem Aufenthalt auf der Akutstation eines psychiatrischen Krankenhauses kommt die Patientin zur weiteren Behandlung auf die Psychotherapiestation. Initial wurde bei Frau Mut die Diagnose einer Anpassungsstörung gestellt. Als auslösende Faktoren kommen der Tod ihres Ehemannes, das Auftreten einer schweren, unheilbaren und fortschreitenden Autoimmunerkrankung und die Berentung aufgrund dieser Erkrankung in Betracht. Im Verlauf der stationären Behandlung wurde die Anfangsdiagnose auf Grund der vorherrschenden Symptome zu einer schweren depressiven Episode nach ICD-10 geändert.

Diese Symptome bestehen aus einer gedrückten und niedergeschlagenen Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit sowie Zukunfts- und Existenzängste. Darüber hinaus gibt Frau Mut ausgeprägte Ein- und Durchschlafstörungen, ein vermindertes Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit und tiefe Verzweiflung bis hin zu passiven Todeswünschen an.

Im psychopathologischen Befund fällt entsprechend der gestellten Diagnose auf, dass die affektive Schwingungsfähigkeit der Patientin deutlich reduziert ist, der Antrieb ist gemindert und sie berichtet von einer inneren Unruhe. Weiterhin zeigen sich formale und inhaltliche Denkstörungen in Form von Gedankenkreisen und nihilistischer Ideen („Ich kann nichts.“, „Es wird sich nichts ändern.“)

Das äußeres Erscheinungsbild von Frau Mut wirkt gepflegt. Sie ist etwa 1,65 Meter groß und von athletischer Statur. Auf Grund ihrer körperlichen Erkrankung ergeben sich Bewegungseinschränkungen und eine verminderte Ausdauerleistung. Dies belastet sie sehr, da sie früher Leistungssport getrieben hat und diesen nun nicht mehr ausüben kann. Im Kontakt ist mir die Patientin freundlich zugewandt, kooperativ und motiviert. Ziele, die Frau Mut für ihren Krankenhausaufenthalt benennt sind:

- Erarbeitung einer Zukunftsperspektive
- Verbesserung der Stimmung
- Aufwertung ihres Selbstvertrauens
- Erarbeitung einer klareren Gedankenstruktur

3.4 Kunsttherapeutisches Arbeiten mit Frau Mut

3.4.1 Einzelarbeit

Frau Mut kommt regelmäßig und gerne in die ergotherapeutische Behandlung und gestaltet hier für sich Bilder, sowohl mit Acrylfarbe als auch mit Pastellkreide. Dabei malt sie häufig mit ihren Hände, um direkten Kontakt zum Material zu haben und durch die taktilen Eindrücke das Tun „mit allen Sinnen“ zu erleben. Sie gestaltet auch gerne großformatige Collagen mit verschiedenen Materialien auf Leinwand. Einige dieser Collagen darf sie als eine Art „Kleine Ausstellung“ im Klinikfoyer aufhängen und bekommt sowohl von Mitpatienten als auch von Mitarbeitern viele positive Rückmeldungen zu ihren Bildern.

Zu Anfang verwendet Frau Mut ausschließlich die Farben schwarz, blau und violett zum malen. Diese Tatsache beunruhigt sie, weil diese Farben laut der Patientin ihre niedergeschlagene Stimmung noch verdeutlichen und unterstützen. Im Laufe der Therapie jedoch verändert sich das Farbspektrum in Anlehnung an ihr psychisches Befinden. Wenn wir gemeinsam über Frau Muts Bilder sprechen ist sie sehr reflektiert und kann ihre Situation sehr gut überschauen. Ihre unsichere Zukunft macht sie verzweifelt, niedergeschlagen und handlungsunfähig.

Auf Grund ihre schwierigen Situation beschäftigen Frau Mut viele Gedanken, die sie nur schlecht sortieren kann und die sie teilweise auch nicht mehr loslassen. Immer wieder kommt sie von einem Thema zum nächsten, so dass es für Außenstehende oft schwierig ist zu folgen. Nachts kann sie auf Grund der vielen Gedanken nicht einschlafen oder wacht häufig wieder auf. Dies nehmen wir zum Anlass, ein „Gedankenkästchen“ auszuarbeiten. Dafür gestaltet sie sich eine schöne Schachtel, in der sie immer, wenn ein Gedanke aufkommt diesen auf DIN A 5 Papier malt und in das Kästchen packen kann. So hat sie die Möglichkeit, ihre Gedanken in diesem Kästchen zu sortieren oder Gedanken, die sie beängstigen zu verstecken oder für einige Zeit darin loszuwerden. Durch diese Methode kann im Verlauf des Klinikaufenthalts eine deutliche Verbesserung ihrer Gedankenstrukturierung festgestellt werden.

Als Frau Mut von der KGT - Gruppe hört, äußert sie den starken Wunsch daran teilnehmen zu wollen. Sie wurde bislang aus allen therapeutischen Gruppen verwiesen, weil sie angeblich durch ihren „Bedarf“ den Rahmen dieser sprengen würde. Auch für mich war es auf Grund der Schwere der Erkrankung ein Wagnis, sie in die KGT - Gruppe aufzunehmen. Ich hatte die Befürchtung, sie eventuell nicht „auffangen“ zu können, wenn durch die Gestaltungen Gefühle zum Ausbruch kommen, die sie bislang immer verdrängte und zu denen sie bis dahin noch keinen Zugang hatte. Zu meinem Entschluss konnte ich kommen, da ich den Rückhalt, die Unterstützung und die Sicherheit aus dem gesamten Team hatte.

3.4.2 Gruppenarbeit

In der ersten Einheit der KGT - Gruppe malt Frau Mut „ihre Insel“ und kommt dabei mit dem Gefühl des Alleine-Seins in Verbindung. Sie fühlt sich isoliert, wie in einem Vakuum und alles um sie herum ist dunkel und bewegt. Sie sieht nur die Unendlichkeit des Wassers. Heute verbalisiert sie zum ersten Mal ihre Sorgen und Nöte - die Trauer um ihren verstorbenen Mann, das Annehmen des Verlust ihrer Gesundheit, des Arbeitsplatzes und ihres bisherigen Lebens. Auch durch das Aussprechen ihrer lebensmüden Gedanken, die bis dahin ein Tabuthema für sie waren und das Angenommen werden von allen Gruppenteilnehmern, bewirkt eine Entlastung für sie.



Bild Nr.1 „Meine Insel“

Frau Mut gestaltet in der zweiten Einheit mit dem Thema „Meine Stärken und Schwächen“ in Form eines Tieres aus Ton ein „Entlein“. Sie berichtet, dass sie mit der Gestaltung eines Pinguins begann und sich daraus ein kleines Entlein entwickelte. Das Tier fühle sich alleine, schutzlos und ausgeliefert. Keiner will etwas mit dem „hässlichen Entlein“ zu tun haben. Ihr watschelnder Gang verdeutliche ihre Langsamkeit und Unbeweglichkeit. Genauso wie das Entlein würde Frau Mut gerne rennen und springen, aber das gelinge ihr seit ihrer physischen Erkrankung nicht mehr so wie sie sich das vorstelle. Positive Eigenschaften eines Entleins kann sie keine für sich benennen. Auch die durch die Gruppe rückgemeldeten Eigenschaften, wie Zielstrebigkeit, Eleganz oder die Verwandlung zu einem schönen Schwan, kann sie nicht annehmen.



Bild Nr.2 „Das hässliche Entlein“

Bei dem Thema „Mein nächster Schritt“ teilt Frau Mut ihr Blatt zwei Hälften, da sie mehrere Ziele hat und sich nicht auf eines festlegen möchte. Auf der einen Seite möchte sie sich wieder umarmen, annehmen und auch lieb haben können. Die andere Seite stellt dar, wie sie ihr Gleichgewicht wieder finden kann, trotz stützender Elemente ihres bisherigen Lebens, wie ihr Ehemann, ihre Gesundheit und ihre Arbeit. Symbol hierfür ist das Schäfchen - Mobile, bei dem Teile fehlen, es jedoch im Gleichgewicht ist. Der Hirte und die Schafe stehen für einen guten Schlaf.

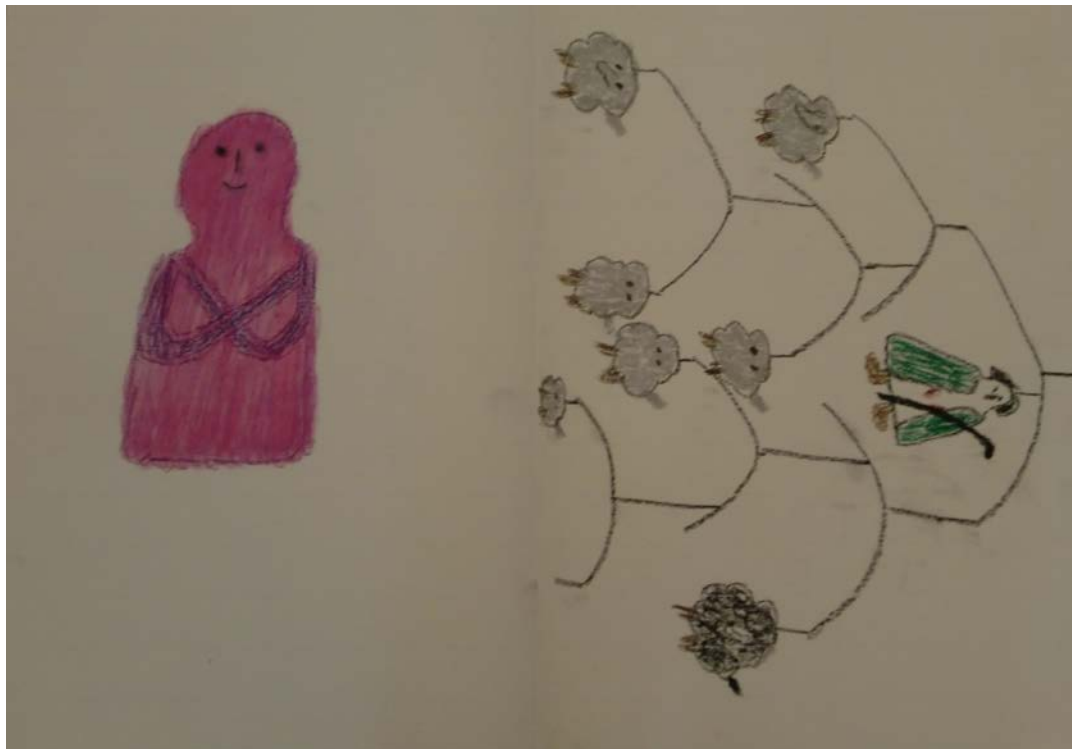


Bild Nr.3 „Mein nächster Schritt“

Das gestaltete Resonanzbild auf das sie sich bezieht trägt den Namen „die Leere“. Das ist das vorwiegende Gefühl, das sie in sich trägt und das sie sehr traurig und verzweifelt macht.

Bei der Darstellung ihrer Identifikationsfigur nimmt Frau Mut sich eine Flasche zur Hilfe, da ihre Gestaltung ohne Unterstützung nicht stehen kann. Dies verdeutlicht, wie wichtig es für sie ist, Unterstützung einfordern und holen zu dürfen. Die Patientin hat ihre Identifikationsfigur kniend, bewegungsunfähig, sich umarmend, abwartend, ausruhend und in einem Netz gefangen dargestellt. Sie sagt sie sei ambivalent - auf der einen Seite möchte sie aufstehen und Fortschritte machen und auf der anderen Seite ist sie bewegungsunfähig, in sich gefangen und hat nur das Bedürfnis sich auszuruhen.



Bild Nr.4 „Kniende Ambivalenz“

In der nächsten Einheit herrscht eine eher gedrückte Stimmung in der Gruppe. Mit der folgenden Übung sollen die Ressourcen der einzelnen Teilnehmer gestärkt werden. Dazu bitte ich Jeden, positive Eigenschaften an sich zu finden, die ihm in seinem bisherigen Leben geholfen haben. Frau Mut fällt es sehr schwer, etwas Positives an sich zu erkennen und einzugestehen. Auch in dieser Übung dominieren, wie für das Krankheitsbild der Depression typisch, ihre negativen Kognitionen. Schlussendlich kann sie die Eigenschaften, - „Pünktlichkeit, Disziplin und Zuhören können“ - für sich benennen. Diese malt sie als Piktogramm auf kleine weiße Kärtchen und ordnet sie auf dem DIN A2 Papier an.

Mit dem Beginn der Musik startet Frau Mut mit blauer, violetter und schwarzer Acrylfarbe und ihren Händen zu malen. Es zeigt sich, dass sie nun in ihrem Element, dem kreativen Tun, angekommen ist. In diesem Moment scheint es, als würde sie auf eine besondere, nonverbale aber emotionale Art und Weise mit sich und ihrem Werk in Kontakt treten. Um in diesen Zustand zu gelangen ist der enge Kontakt zu dem Material und die haptischen Reize sehr wichtig. Frau Mut hat für sich entdeckt, was ihr gut tut und sich somit das Phänomen der Selbstwirksamkeit zu nutze gemacht. Diese Möglichkeit der freien Gestaltung wirkt für sie sehr befreiend.

In der Runde, in der Frau Mut ihr Bild der Gruppe vorgestellt, wirken ihre Gedanken wieder ungeordnet und zerstreut. Es kommen die gesamten Themen auf, mit denen sie sich seit längerer Zeit beschäftigt - Schuld, Hilflosigkeit und Tod. In diesem Moment ist sie authentisch und nah an ihren Gefühlen. Sie gibt das erste Mal während ihres Krankenhausaufenthalts ihren Gefühlen Ausdruck, indem sie weint. Auch die anderen Teilnehmer spüren diese Entwicklung und bestätigen, sich geöffnet zu haben. Frau Mut hat die Möglichkeit das Gefühl zu spüren, von der Gruppe unterstützt und getragen zu werden und nicht alleine zu sein.

Im Anschluss suche ich mit ihr noch einmal das Gespräch, um sicher zu gehen, dass ich sie mit einem guten Gefühl „gehen lassen“ kann. Sie berichtet mir, dass das Weinen in ihr Angst ausgelöst habe, weil es etwas Unbekanntes und Neues für sie sei. Jedoch fühle sie sich auch glücklich und erleichtert, da sie dadurch die Möglichkeit hatte ihren inneren Druck und Schmerz mildern zu können.



Bild Nr.5 „Freie Gestaltung mit den Händen“

In der nächsten Einheit wirkt Frau Mut sehr strukturiert und klar in ihren Gedanken. Bei der Gestaltung des Triptychons hat sie ein sehr genaues Bild im Kopf, das sie auch Papier umsetzen kann. Auf der linken Seite des dreigeteilten Bildes malt sie einen Steg, der in ein Gewässer führt. Dies steht sinnbildlich für den Sprung ins „kalte Wasser“, den der Klinikaufenthalt für sie darstellt. In der Mitte gestaltet sie ein Labyrinth, das als Symbol der Selbstfindung steht. Sie beschreibt dieses Bild als Suche „ihres Weges“ aus dem Irrgarten, der auch Sackgassen enthält. Sie selber ist guter Hoffnung mit Hilfe der Therapeuten diesen Weg zu finden. Auf der rechten Seite des Triptychons steht ihr Ziel. Wie bereits in Übung drei durch das Schäfchen - Mobile gezeigt und erwähnt, hat sie als Wunsch ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Im Vergleich zu Bild Nr. 2 wirkt das Mobile nun gleichmäßiger, denn es gibt keine leeren Positionen und keine „schwarzen Schafe“ mehr.

Die Identifikationsfigur platziert sie zwischen der linken Seite und der Mitte des Triptychons, am Anfang des Labyrinths. Sie kann für sich viel Positives erkennen und beschreibt das wie folgt: „Ich habe den „Sprung ins kalte Wasser“ schon gewagt, indem ich bemerkt habe, dass ich das alles alleine nicht mehr schaffe. Ich habe mir die Hilfe geholt, die ich brauche und mich in einen stationären Klinikaufenthalt begeben. Ich bin auf dem richtigen Weg zu meinem Ziel. Jedoch traue ich mich noch nicht nach vorne zu sehen, denn ich habe Angst vor der Zukunft. Das hält mich noch gefangen und macht mich bewegungsunfähig.“



Bild Nr.6 „Triptychon“

Bei der Gestaltung des eigenen Wappens zeigt sich Frau Mut heute lustlos, unmotiviert und wortkarg. Sie gestaltet ihr Wappen mit ihrem Namen und den Symbolen eines Baums und eines Fahrrads in ihren Lieblingsfarben blau und violett. Diese Symbole stehen auf der einen Seite für die Natur, in der sie gerne ist und auf der anderen Seite für den Sport, das Fahrrad fahren, der einen großen Teil ihres Lebens ausmacht und den sie leider nicht mehr in dem Sinne ausführen kann, wie sie das gerne möchte.



Bild Nr.7 „Wappen“

Nach dem letzten Zyklus des Cycles of Power beginnt die Gruppe wieder von vorne. Frau Mut nimmt noch weitere zwei mal an der KGT - Gruppe teil, bevor sie entlassen wird.

In der Abschlussgestaltung und Präsentation kann Frau Mut deutliche Verbesserungen für sich feststellen und verbalisieren. Sie berichtet von einer psychischen Entlastung und von mehr innerer Klarheit, die sie für sich während des Klinikaufenthalts gefunden habe. Sie weiß, dass sie noch einen schwierigen Weg vor sich hat, den sie aber mit mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und einem hoffnungsvollen Blick in die Zukunft gehen kann. Nach einer Therapiepause von drei Monaten ist ein weiterer Klinikaufenthalt auf der Psychotherapiestation geplant. Bis dorthin möchte Frau Mut gerne mit einer ambulanten Kunsttherapie bei sich im Ort weitermachen, da sie sehr deutlich die Vorteile einer kreativ - gestalterischen Therapie bei sich sieht.

3.5 Therapeutische Wirkung

„Es braucht z.B. ein Patient nur einige Mal gesehen zu haben, wie er aus einem miserablen Zustand dadurch erlöst wird, dass er ein symbolisches Bild anfertigt, um stets wieder zu diesem Mittel zu greifen, sobald es ihm schlechter geht. Damit ist etwas unschätzbare gewonnen, nämlich ein Ansatz zu Unabhängigkeit, ein Übergang zur psychologischen Erwachsenenheit. Mit dieser Methode – wenn ich dieses Wort überhaupt gebrauchen darf – kann sich der Patient schöpferisch unabhängig machen. Er hängt jetzt nicht mehr von seinen Träumen ab und nicht mehr von dem Wissen seines Arztes, sondern, indem er sozusagen sich selber malt, kann er sich selber gestalten.“
(MARTIUS et al. 2008, S.44)

Laut C.G. Jung führe das kreative Tun, denn jedes Bild ist ein Selbstaussdruck, zur heilenden Selbstgestaltung des Patienten. Er nimmt an, dass eine heilende Wirkung bei jedem schöpferischen Prozess in Aktion tritt, die mit unserem Unterbewusstsein verbunden ist (siehe MARTIUS et al. 2008, S.44-46).

Sowohl die Ergo- als auch die Kunst- und Gestaltungstherapie waren für Frau Mut im therapeutischen Prozess ihres Klinikaufenthalts sehr wichtig. Die Patientin bemerkte schnell die Selbstwirksamkeit des kreativen Schaffens und deren heilende Wirkung. Durch das freie Gestalten mit den Händen hat sie bildlich gesprochen, „ihr Leben in die Hand genommen“ und ist ins „Tun“ gekommen. Die Erfahrung der eigenen Aktivierung und somit auch ihrer Selbstheilungskräfte stärkten ihr Selbstvertrauen, ihre Ressourcen und schlussendlich ihre Resilienz, das heißt die innere Stärke eines Menschen, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen, Lebenskrisen und Schicksalsschläge oder traumatische Erfahrung zu meistern.

Die eigenen inneren Bilder nach außen zu tragen, erfordert kreatives Tun. Durch dieses kreative Tun hat Frau Mut die Möglichkeit gewonnen, Alternativen zu erworbenen Handlungsmustern zu finden und Dinge anders zu sehen und auch anders zu leben. Durch das Malen von Bildern, das Arbeiten mit Ton und anderen Materialien ist sie auf eine besondere Art und Weise, auf einer nonverbalen Ebene, mit sich in Kontakt getreten. Die Wirksamkeit der Kunst- und Gestaltungstherapie setzt genau auf dieser Ebene des Nonverbalen, des Unausgesprochenen oder des Unausprechlichen an. Die Sprache und die Rationalität treten in den Hintergrund und es kommt zu unbewussten und tiefen Emotionen.

4. Persönliches Schlusswort zu meiner Arbeit

Die Kunst- und Gestaltungstherapiegruppe und die Arbeit mit Frau Mut sind für mich gute und wertvolle Erfahrung und bekräftigen mich, beruflich den richtigen Weg eingeschlagen zu haben. Es ist für mich eine Bestätigung, dass sich Ergo- und Kunst- und Gestaltungstherapie ergänzen und dass die Ziele beider Therapieformen, nämlich die Wirksamkeit durch das kreative Tun, funktionieren und belegt werden können. Die Erfahrungen, die ich durch diese Arbeit gemacht habe, haben einen großen Lerneffekt für mich und mein weiteres Berufsleben.

Die KGT - Gruppe ist sowohl bei den Patienten als auch bei meinen Teamkollegen sehr gut angekommen. Wie diese Praxisfeld-Studie aus meinem Tätigkeitsfeld zeigt, sind die kreativen Therapien ein wichtiger und notwendiger Bestandteil des Konzeptes in der Behandlung psychischer Störungsbilder. Bisher ist die Kunst- und Gestaltungstherapie trotz ihrer Wirksamkeit und ihres Nutzens für den Patienten leider noch nicht als fester Bestandteil des multimodalen Therapiekonzeptes in vielen psychiatrischen Einrichtungen etabliert. Mein Wunsch für die Zukunft ist eine zunehmende Verfügbarkeit dieser Therapieform, um dem Patienten eine umfassende Behandlung und Unterstützung zukommen lassen zu können.

Aktuell arbeite ich in einer ambulanten Ergotherapie Praxis mit kunsttherapeutischen Methoden. Auch diese Art der Arbeit ist eine gute Möglichkeit, die Wirksamkeit beider Therapiearten miteinander zu verbinden und den bestmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Literaturverzeichnis

BAER, Udo : Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder : kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle, Neukirchen-Vluyn (Affenkönig) 2007.

HIRSCHHAUSEN, Eckart von: Die Leber wächst mit ihren Aufgaben : Komisches aus der Medizin, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt-Taschenbuch-Verlag) 2008.

LEVIN, Pamela: Cycles of power - a user's guide to the seven seasons of life. Ukiah (The Nourishing Company) 2007.

LUMMA, Klaus., MICHELS, Brigitte, LUMMA, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft : ein Lehrbuch zum lebendigen Lernen mit Tafeln, Minilektionen, Merksätzen und bebilderten Praxisbeispielen, Hamburg (Windmühle) 2009.

MARTIUS, Philipp, SPRETI, Flora von, HENNINGSSEN, Peter: Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen, München; Jena (Elsevier, Urban & Fischer) 2008.

RICKERT, Regula: Lehrbuch der Kunst-Therapie / Regula Rickert, Ahlerstedt (Param) 2009.

SCHMEER, Gisela: Die Resonanzbildmethode : visuelles Lernen in der Gruppe ; Selbsterfahrung, Team, Organisation, Stuttgart (Klett-Cotta) 2006.

SPRETI, Flora von, MARTIUS, Philipp, FÖRSTL, Hans: Kunsttherapie bei psychischen Störungen. München; Jena (Elsevier, Urban & Fischer) 2005.

TRÜG, Erich, KERSTEN Marianne: Praxis der Kunsttherapie : Arbeitsmaterialien und Techniken, Stuttgart (Schattauer) 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION: ICD-10 : international statistical classification of diseases and related health problems, Geneva (World Health Organization) 2004.

Alexandra Muschler

Die heilende Wirkung kreativen Schaffens Einführung der Kunst- und Gestaltungstherapie auf einer Psychotherapiestation

Zusammenfassung:

Der Beitrag zeigt den Verlauf einer Kunst- und Gestaltungstherapiegruppe auf einer Psychotherapiestation an Hand der Entwicklung einer Patientin. Fokus meiner Tätigkeit als Ergo- und Kunst- und Gestaltungstherapeutin liegt darauf, die synergistischen Effekte beider Therapiearten zu vereinigen und den besten Nutzen daraus zu ziehen. Im Vordergrund steht jeweils das aktive Handeln und die Anregung der Kreativität und Phantasie zur eigenen Lösungsfindung, sowie die Aktivierung von Selbstheilungskräften. Bei der therapeutischen Arbeit mit der Patientin zeigte sich sehr deutlich die heilende Wirkung kreativen Schaffens. Durch das Malen von Bildern oder das Arbeiten mit Ton und anderen Materialien tritt sie auf eine besondere Art und Weise mit sich in Kontakt. Es ist der Kontakt auf einer nonverbalen Ebene - die Sprache und die Rationalität treten in den Hintergrund und es kommt zu unbewussten und tiefen Emotionen.

Biographische Notiz:

Alexandra Muschler; 31311 Uetze/Dollbergen

Ergotherapeutin und Counselor grad. BVPPT; Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie
Praxis Mitarbeiterin bei „Ergotherapie in Hannover“

Lehrcounseling:

Eva-Maria Haußner Strauch (Strullendorf)
Hannah Over (Hannover)

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Dr. Klaus Lumma (Eschweiler)
Wolfgang Röttsches (Tönisvorst),
Brigitte Michels (Mettmann)
Dagmar Lumma (Eschweiler)
Hella Janssen-Hack (Brüssel)
Manuel Rohde (Wuppertal)

