

Kunst macht gesund

Auf den ersten Blick haben Kunst und Medizin nicht viel gemeinsam. Doch Forschungsergebnisse zeigen, dass der Einsatz von Kunsttherapie im Heilungsprozess von großer Bedeutung sein kann.

TEXT: CHRISTIANE MÄHR

S

eit rund 70 Jahren wird die Kunsttherapie speziell in der Psychiatrie erfolgreich eingesetzt. Dahinter steckt die Tatsache, dass innere Bilder durch gestalterische Aktivitäten verändert werden können. „Prinzipiell denken Menschen analog“, erklärt Mag. Melanie Mezera, Psychologin sowie Mal- und Gestaltungstherapeutin in Wien. „Das heißt: Situationen, Ereignisse oder Erfahrungen, die uns emotional berühren, werden von uns meist als Bilder verinnerlicht. Das lässt sich sogar im Rahmen bildgebender Verfahren wie etwa bei einer Magnetresonanztomografie nachweisen. Dabei zeigt sich deutlich, dass Erinnerungen durch Erregungsmuster im Gehirn abgespeichert sind. Und vereinfacht gesagt, können wir diese Bilder mithilfe der Kunsttherapie verändern.“ Mezera arbeitet vorwiegend mit Kindern sowie jungen Erwachsenen, wobei insbesondere bei den jüngsten Patienten stets deren Eltern mitbetreut werden. Die stellvertretende Obfrau des Österreichischen Berufsverbandes für Kunsttherapie (ÖBKT) setzt dabei vor allem auf Malen und Zeichnen, schließlich ist Letzteres „eine Form des Nachdenkens auf dem Papier“, wie schon der rumänisch-ame-

„Kunst kann ein Weg
und eine Methode
sein, die Welt zu
durchdringen und
den eigenen Platz in
der Welt zu finden.“

rikanische Zeichner und Karikaturist Saul Steinberg (1914–1999) sagte, der unter anderem durch seine Cartoons und Titelbilder für das Magazin „The New Yorker“ bekannt wurde. Darüber hinaus können die Patienten in Mezeras Praxis mit Ton, Gips, Holz, Naturmaterialien, Stoff, Filz und Wolle arbeiten, während manche ihrer Kollegen sich etwa auf Musik und Tanz spezialisiert haben.

Bilder neu malen. Freilich werden bei der Kunsttherapie nicht einfach alte Bilder durch neue ersetzt, geht es doch nicht darum, Erinnerungen zu löschen, sondern diese im Zuge eines reflexiven Prozesses aufzuarbeiten. Außerdem finden sich inmitten schmerzhafter Erinnerungen oft wichtige Ressourcen, wie Mezera anhand eines Beispiels erklärt: „Wenn meine Klienten ein Bild von belastenden Ereignissen zeichnen, sieht man dann den Schmerz, der sich im Inneren angesammelt hat. Immer wieder aber tauchen auch kleine Figuren, Farben oder Formen auf, an denen man andocken kann. Diese positiven Dinge gilt es zu verstärken, damit das abgespeicherte Bild eine andere Qualität bekommen kann.“ Ein derartiger Prozess braucht Zeit und gegenseitiges Ver-

trauen. Nicht zuletzt aus diesem Grund führt Mezera in einem Erstgespräch eine genaue Anamneseerhebung durch, um Informationen zum Gesundheitszustand des Klienten zu bekommen und die Erwartungen abzustecken. Danach wird das Setting geklärt – sprich: Wie oft trifft man sich? Wie lange dauern die Einheiten? Welche Materialien eingesetzt werden, entscheiden die Klienten selbst: „Die einen benötigen Impulse, die anderen wissen in kürzester Zeit, was sie wollen. So oder so spüren die Klienten ganz intuitiv, was sie brauchen“, so die Kunsttherapeutin. Wie lange es dauert, bis der Klient einen „Durchbruch“ erzielt, sei ganz unterschiedlich: „Manche kommen ein Jahr zu mir, manche nur zehn Mal. Das ist sehr individuell. Genauso wie die Art der Reflexion: Während ich mit Erwachsenen bzw. Jugendlichen sehr wohl über ihre Werke spreche, ist das bei Kindern weder möglich noch unbedingt nötig. Es geht vielmehr darum, zuzuhören, wenn sie über ihre Bilder erzählen, herauszuhören, welche Themen im Vordergrund stehen und wie diese in positive Bilder umgewandelt werden können.“

WISSEN

Kunsttherapie in Österreich

Mussten Mag. Melanie Mezera und ihre Kollegen bis vor einigen Jahren vielfach noch erklären, worum es sich bei der Kunsttherapie überhaupt handelt, ist heute zumindest der Begriff weithin bekannt. „Von der gesetzlichen Grundlage her ist es aber nach wie vor unbefriedigend“, so die stellvertretende Obfrau des Österreichischen Berufsverbandes für Kunsttherapie (ÖBKT). Das kann Prof. Dr. Heber Ferraz-Leite, Obmann der Österreichischen Gesellschaft für Kunst und Medizin (ÖGKM), nur unterstreichen: „In einzelnen medizinischen Universitäten in den USA ist die Kunst bereits fix in die Ausbildung der Ärzte integriert. In Österreich ist dies leider nicht der Fall.“ Die ÖGKM wolle mit ihrer Tätigkeit erreichen, so Ferraz-Leite, „dass die Kunst als eine weitere Therapieoption gelehrt und eingesetzt wird. So stellen wir sicher, dass die positiven Effekte des künstlerischen Schaffens den Menschen Kraft und mentale Unterstützung bei der Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden geben.“



PROF. DR. HEBER FERRAZ-LEITE, Österr. Ges. für Kunst und Medizin

Weitere Informationen finden Sie unter

www.berufsverbandkunsttherapie.com bzw. www.oegkm.net



Ob realistisch, abstrakt oder expressiv - künstlerisches Arbeiten kann einen wesentlichen Therapiebeitrag leisten und viel Lebensfreude spenden.

Lebensfreude. Laut Prof. Dr. Heber Ferraz-Leite, Facharzt für Neurochirurgie an der Universitätsklinik für Neurochirurgie am AKH in Wien, gewinnt die Kunsttherapie auch in anderen Sparten der Medizin an Bedeutung: zum Beispiel bei der Psychosomatik, Onkologie und Hämatologie, der Schmerztherapie, Neurologie, Kinderheilkunde sowie der Behandlung älterer Menschen. Der Obmann der Österreichischen Gesellschaft für Kunst und Medizin (ÖGKM) berichtet etwa von einer ehemaligen

Volksschullehrerin, die nach einer schweren Hirnblutung und elfstündiger Kopfoperation fast einen Monat im Koma lag: „Die Patientin musste ihre Tätigkeit als Lehrerin aufgeben, da sie nach dem Vorfall eine Gesichtsfeldeinschränkung hat bzw. auf einem Auge blind ist. Doch sie beschäftigt sich seither derart intensiv mit der Kunst, dass sie ihre Lebensfreude behielt und ihre Gesundheitsprobleme überwand. Sie tanzt, malt, spielt Theater und ist eine erfolgreiche Kinderbuch-Schriftstellerin.“

Andere Sprache. Kunsttherapie vermag vor allem dann zu helfen, wenn man über die Sprache nicht (mehr) weiterkommt. Das ist häufig bei Kindern und Jugendlichen der Fall, die beispielsweise aufgrund ihrer schüchternen Art gemobbt werden oder Hilfe bei der Bewältigung eines Trauerprozesses benötigen. Doch Kunsttherapie kann genauso für Menschen mit Behinderungen hilfreich sein wie für Patienten, bei denen das Sprachzentrum etwa infolge eines Schlaganfalls betroffen ist, Angehörigen von chronisch Kranken, Personen, die traumatische oder belastende Ereignisse sprichwörtlich nicht in Worte fassen können, oder schlichtweg für Menschen, die sich gern über ein anderes Medium ausdrücken als über die Sprache. Langsam, aber immer öfter wird Kunsttherapie außerdem im pädagogischen Kontext nachgefragt: von Schulen bis Krisenzentren, von Sozialeinrichtungen bis zu Spitälern. Ein wichtiger Schritt, immerhin liegt, so der US-amerikanische Schriftsteller Paul Auster, „der wahre Sinn der Kunst nicht darin, schöne Objekte zu schaffen. Es ist vielmehr eine Methode, um zu verstehen. Ein Weg, die Welt zu durchdringen und den eigenen Platz zu finden.“