

Kunsttherapie-ein Angebot zur Förderung der seelischen Gesundheit

In der Kunsttherapie werden Gespräche zur Erweiterung des persönlichen Ausdrucks mit kreativen Methoden wie Schreiben, Gestalten, Malen, Arbeiten mit Ton, Fantasiereisen, Märchen, Tanzen und bspw. auch neue Medien eingesetzt.

Fr. Edith Sandhofer-Malli, Leiterin und Geschäftsführerin des Instituts für Kunsttherapie in Österreich berichtet im folgenden Interview über die Wirkung und den Nutzen der Kunsttherapie für die Förderung der seelischen Gesundheit.

Foto

Interview

Sehr geehrte Fr. Sandhofer-Malli,

Kunsttherapie ist eine Therapieform, die mehr als nur das Malen beinhaltet. Bitte stellen Sie doch einmal die Kunsttherapie als Therapiemethode kurz vor.

Was erwartet einen, wenn man sich in die Hände eines/einer KunsttherapeutIn begibt?

Antwort: Man muss vorausschicken, dass die Urväter der Kunsttherapie genaugenommen Freud und C.G. Jung sind. Sie haben erkannt, dass innere Bilder eine enorme Kraft auf das Seelenleben des Menschen ausüben. Nur wenn wir Zugang zu diesen Innenwelten finden, gelingt es uns, die Individualität des Einzelnen zu erfassen.

In der praktischen Arbeit läuft es so ab, dass zuallererst das Anliegen und der Bedarf der Klientinnen und Klienten im Gespräch geklärt werden. Häufig haben Menschen, die zur Kunsttherapie finden, schon Erfahrung mit Gesprächstherapie und es zeigt sich sehr rasch, dass zum gegenseitigen Verständnis Bilder und Vorstellungen der ProbandInnen sichtbar werden sollten, um effektiv miteinander zu arbeiten. Wir bieten in der Kunsttherapie kreative Ausdrucksmöglichkeiten an, um Situationen aufzuzeigen und Stimmungen und Gefühle auszudrücken. Das kann auf sehr unterschiedliche Art

geschehen und hängt von den Anliegen, deren Intensität und den Begleitsymptomen ab. Begleitsymptome können Lebensbereiche wie Beziehungsprobleme am Arbeitsplatz oder im Privatbereich betreffen oder Auffälligkeiten des Körperausdrucks wie z.B. häufige Migräne, Spannungsschmerzen, Panikattacken usw. sein. Wesentliches Merkmal der Kunsttherapie ist, dass Menschen keine Diagnose erhalten, sondern vorrangig auf jene Persönlichkeitsanteile geachtet wird, wo Entwicklung möglich ist – also wo Ressourcen schlummern, die zur Entfaltung beitragen.

Für welche Beschwerden, Krankheitsbilder oder Herausforderungen bietet sich die Kunsttherapie an?

Antwort: Die meisten Menschen wünschen sich eine qualitative Verbesserung ihrer Lebenssituation, höhere Selbstwertgefühle, weniger Schmerzen, soziale Integration und ganz viel Verständnis für sich und andere. Kunsttherapie hat sich daher nachweislich bewährt bei Persönlichkeitsentwicklung generell, bei Burnout, Migräne, Herz-Kreislaufbeschwerden, im Multikulturellen Bereich, bei Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, bei Kommunikations- und Beziehungsthemen, in der Arbeit mit Kindern, die noch sehr nonverbal über den Körper und den Ausdruck kommunizieren. Im klinischen Bereich, in der Arbeit mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Behinderung, bei Traumata, Schizophrenie. KunsttherapeutInnen arbeiten häufig mit anderen GesundheitsexpertInnen zusammen. In meine Praxis z.B. kommen Menschen, die sich im beruflichen Kontext Orientierung wünschen und gleichzeitig an einem persönlichen Scheideweg stehen und von Burnout, Migräne oder Depression betroffen sind. Zunehmend suchen junge Menschen mit Panikattacken Unterstützung. Die Arbeit an diesen Themen schließt letztlich alle Lebensbereiche ein.

Psychische Erkrankungen sind das diesjährige Schwerpunktthema unseres Netzwerks. Wie wirkt sich die kunsttherapeutische Behandlung speziell auf psychische Erkrankungen aus?

Antwort: Sobald die ärztlich zu behandelnden Krankheiten abgeklärt sind, kann Kunsttherapie auch parallel zu anderen Behandlungen stattfinden. Es zeigt sich aus jahrelanger Erfahrung, dass Kunsttherapie tiefe Schichten des Menschen anspricht. Kunsttherapie arbeitet ja mit Sprache, Körperausdruck, Stimme, Stimmung, Lebenshaltung, Träumen und inneren Bildern und den Gefühlen, die alles umfassen. Malen, Gestalten, Musizieren – das sind ja alles „nur“ Hilfsmittel, um Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Die Wiederherstellung einer ganz persönlichen Ordnung, die bewusste Auseinandersetzung von Machbarem und Unmöglichkeiten werden im Seelenleben als extrem wohltuend und entlastend wahrgenommen. Es gibt ein schönes Buch von Arnhild Lauveng, in dem sie beschreibt, wie sie Schizophrenie besiegte „Morgen bin ich ein Löwe“. Als ein wichtiger Teil des therapeutischen Erfolgs wird hier die Erfahrung des kreativen Ausdrucks **beschrieben, ...**

Ist die Kunsttherapie eine Therapie die eher in Einzelsitzungen oder in einem Gruppensetting stattfindet?

Antwort: Einzelsitzungen haben den Vorteil der Exklusivität in der Zuwendung. Ein kunsttherapeutisches Setting dauert länger als eine Gesprächstherapie. Wir arbeiten mit 1 1/2 bis 2 Stunden. Der erste Teil des Settings ist vom Gespräch geprägt. Sobald sich reaktive Gefühle zu den besprochenen Anliegen zeigen – das kann zu Beginn oder nach etwa 20 Minuten sein – initiiert der/die KunsttherapeutIn einen kreativen Prozess, um den auftauchenden (vorher verschütteten) Gefühlen zum Ausdruck zu verhelfen. Das ist ein sehr intensiver Prozess. In der dritten Phase wird Gelegenheit geboten, den Visualisierungsprozess zu besprechen. Worte helfen nochmals, Klärung und Erleichterung zu verschaffen.

Das Schöne an der Kunsttherapie ist auch, dass die Möglichkeit geboten wird, an Geheimnissen zu arbeiten. Daher können auch in einer Gruppe belastende Ereignisse gut zum Ausdruck kommen, ohne dass über alles geredet werden muss. Vorrangig ist, dass die KlientInnen etwas über sich erfahren und nicht, dass den TherapeutInnen ein Bericht geliefert wird. Ich persönlich bevorzuge das Einzelsetting als sehr effektiv und zielführend und sehe das Gruppenangebot als Ergänzung, um Scham zu überwinden und Vertrauen im offeneren Rahmen zu gewinnen. Zu erkennen, dass es anderen auch nicht so gut geht, wie es den Anschein hat, bringt große Erleichterung und macht uns zu Menschen unter Menschen.

Wie finde ich den/die richtige TherapeutIn?

Antwort: Wir im ÖBKT-Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie achten darauf, dass unsere Mitglieder die Rahmenbedingungen zur fachlich guten Arbeit einhalten. Das geschieht bei der Aufnahme in den Berufsverband durch Nachweis der Aus- und Fortbildungen und der praktischen Erfahrungen. Großteils kennen wir unsere Mitglieder persönlich und können so sehr gut Empfehlungen weitergeben. Eine Liste an Dipl. KunsttherapeutInnen mit den jeweiligen Spezialgebieten findet man auf unserer Homepage www.berufsverbandkunsttherapie.com. Interessant ist, dass Kunsttherapie vorrangig weiblich besetzt ist.

Seit wann gibt es das Institut für Kunsttherapie in Österreich und wie würden Sie die Nachfrage beurteilen?

Antwort: Das IKT als Institut wurde 2012 gegründet. Die Absicht dahinter war, dass unsere KunsttherapeutInnen trotz (noch) fehlendem Berufsgesetz die Möglichkeit bekommen, Projekte mit fachlicher Unterstützung einzureichen und Seminare, Workshops und Fortbildungen anzubieten. Wir haben kein Budget für Werbung zur Verfügung und sind auch administrativ sehr schmal aufgestellt. Die Nachfrage ergibt sich derzeit ausschließlich durch Mundpropaganda.

Wer kann die Kunsttherapie in Anspruch nehmen?

Antwort: Grundsätzlich gibt es keine Vorbehalte. Man muss sich nur die Diplomarbeit der KunsttherapeutInnen ansehen. Ein Jahr lang wird in einem oder mehreren Bedarfsfeldern Kunsttherapie im Praktikum erprobt. Ich selber habe 1997 meine Diplomarbeit erstmals mit Menschen mit Multiple Sklerose verfasst. Auch im Kinder- und Jugendbereich, in Schulen, in der Justiz, in Frauenzentren im Privatbereich ... wie gesagt, wir diagnostizieren ja nicht, sondern achten auf jenes Pflänzchen im weiten Raum der Persönlichkeit, wo Wachstum möglich ist. Das ist unser Fachgebiet. Selbst bei Menschen, die aufgrund von Demenz oder Behinderung nicht mehr sprechen können, kann Kunsttherapie eingesetzt werden.

Unsere KunsttherapeutInnen arbeiten auch zusammen mit Institutionen und Firmen, die den Wert der Kommunikation in Ergänzung kreativer Methoden erkennen und KunsttherapeutInnen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. für Fortbildung ihrer Teams buchen.

Welche Kosten sind mit einer Kunsttherapie verbunden und mit wie vielen Einheiten ist zu rechnen?

Antwort: Es kommt darauf an, in welchem Rahmen gearbeitet wird und welches Ziel damit verbunden ist. Wir im Berufsverband haben uns auf einen Stundensatz zwischen 50,- und 100,- Euro für Einzelsettings geeinigt. Zu Beginn muss man sicher mit 6 Sitzungen (Doppeleinheiten) rechnen. Je nach Anliegen kann danach in individuellen Abständen weitergearbeitet werden. Meine Erfahrung zeigt, dass es nach ca. 10 Doppeleinheiten den Menschen wieder wesentlich besser geht.

Für Angebote von Fortbildungen in Firmen oder im institutionellen Bereich werden Preise nach Absprache individuell gestaltet.

Es gibt die Möglichkeit über fit2work Personenberatung auch Kunsttherapie in Anspruch zu nehmen. Können Sie uns hierzu etwas erzählen?

Antwort: 2018 haben wir erstmals Kunsttherapie im Auftrag des Sozialministeriums und mit Fördermitteln des Sozialministeriums und der PVA ein Pilotprojekt zum Thema „Kunsttherapie ZWISCHENZEIT“ im Rahmen von fit2work-Personenberatung in Wien, NÖ und Bgld. angeboten. Der Auftrag war, Menschen, die im Berufsleben stehen (angestellt oder selbständig und nicht beim AMS gemeldet) und von Burnout betroffen sind bzw. gefährdet sind, ins Burnout zu rutschen, so zu begleiten, dass der Arbeitsplatz erhalten bleibt. 2018 wurde von der Uni-Wien evaluiert. Das Ergebnis zeigt eine sehr hohe positive Bewertung. Wir konnten von den begleiteten Personen 100% im Berufsleben erhalten.

2019 wurde aus strukturellen Gründen das Projekt leicht abgeändert. Eingebettet in die Begleitung von Klinischen PsychologInnen wird Kunsttherapie im Rahmen von fit2work den gleichen Zielgruppen wie 2018 angeboten. Diesmal in Wien, NÖ, Bgld. und OÖ.

Gibt es noch weitere Projekte zwischen Ihnen und Institutionen? Und werden diese auch evaluiert?
Was sind die Ergebnisse?

Antwort: Derzeit nicht. Es gibt die ersten Fachlehrgänge zu „Kunsttherapie bei BUNROUT“, wo anhand praktisch erprobter Abläufe geschult wird. Burnout ist ein Bedarfsfeld, wo wir wissen, dass wir helfen können und andere Therapieformen ihre Grenzen haben. Und da wir hier Evidenzen nachweisen können, werden wir diesen Bereich verstärkt ausbauen.

Wichtig für zufriedenes und erfolgreiches Arbeiten für KunsttherapeutInnen, auch in Angestelltenverhältnissen, ist immer noch das ausständige Berufsgesetz und die Nennung in Kollektivverträgen. Wir sind in laufendem Kontakt mit den entsprechenden Stellen und guter Hoffnung, dass wir danach besser den Wert der Kunsttherapie als zeitgemäße Therapieform in der Öffentlichkeit darstellen können.

Herzlichen Dank für das informative Interview!

Das Interview führte Sandra Pipoh

Sie möchten sich weiter informieren? Gerne! Hier die Kontaktdaten:

Organisation: IKT_institut für Kunsttherapie in Österreich Adresse: Kaiserebersdorfer-Str. 35/2/18, 1110 Wien Ansprechpartner: Edith Sandhofer-Malli E-Mail Adresse: office@institut-kunsttherapie.at Rufnummer: 069919418148 Webseite: www.ikt.or.at	Öffnungszeiten
---	----------------