

# Nicht in Worte zu fassen

**Kunsttherapie.** Manche Traumata sind so schwerwiegend, dass man nicht darüber reden kann. Auch Kindern fällt es oft schwer, auszusprechen, was in ihnen vorgeht. Die Kunsttherapie verhilft zum Ausdruck, wenn man sprachlich ansteht und ist gerade bei Burn-out ein wirkungsvoller Therapieansatz

VON SUSANNE GARBER

Scheinbar plötzlich dreht sich alles nur mehr um die Arbeit, um Leistung und Erwartungen, dabei hat es schon lange vorher angefangen. Ein Burn-out entsteht nicht über Nacht. Bis Betroffene und Angehörige davon aktiv Kenntnis nehmen, vergeht aber oft viel Zeit. So viel Zeit, dass viele Betroffene erst dann an eine Therapie denken, wenn sie schon den Zustand völliger mentaler Erschöpfung erreicht haben und dann gar nicht mehr wissen, wo sie anfangen sollen. Die Kunsttherapie kann in solchen Fällen ein erfolgreiches Mittel sein, um sichtbar zu machen, was der Verstand alleine nicht herleiten kann.

„Das Denken denkt in Bildern“, sagt Edith Sandhofer-Malli, Leiterin und Geschäftsführerin des Instituts für Kunsttherapie in Österreich, kurz IKT, das mit „Zwischenzeit“ ein Burn-out-Therapie- und Präventionsprogramm für Erwerbstätige ins Leben gerufen hat. Klassische Therapieformen, wie die Gesprächstherapie, hätten durchaus ihre Berechtigung, seien sinnvoll und effektiv, erklärt Sandhofer-Malli, bei vielen Themen reiche reden alleine aber nicht aus. „In der Kunsttherapie wollen wir die inneren Bilder an die Oberfläche heben, um zu erkennen, wo es Verstrickungen gibt. Denn vom Kopf her kann man das nicht immer so klar benennen“, sagt Sandhofer-Malli über die Intention der Kunsttherapie.

## Sprachloser Ausdruck

Bei schwerwiegenden Traumata oder Depressionen fehlen oft die Worte, um auszudrücken, was gerade in einem vorgeht. Die Kunsttherapie überwindet sprachliche Barrieren und ist beson-

ders dort wirkungsvoll, wo Sprache nicht mehr ausreicht – oder noch nicht ausreicht, wie das zum Beispiel bei Kindern der Fall ist. Dann wird gemalt und gezeichnet, um sichtbar zu machen, worum es geht. In der Bewegung, den Pinselstrichen und natürlich anhand des Motivs können Therapeutinnen und Therapeuten dann ablesen, was das Thema ist. „Wir zeichnen anfangs ein Ausgangsbild, um zunächst einmal den Ist-Zustand festzuhalten. Wenn es gewünscht ist, reden wir darüber. Oft nehmen wir dann auch einen Stein oder eine kleine Figur, die Klientinnen und Klienten dann auf dem Bild platzieren können, um sich selbst zu verorten. Dann reden wir wieder darüber, bis wir schließlich ein Bild davon zeichnen, wie der Idealzustand aussehen könnte. Das alles bildlich zu sehen, ist äußerst aufschlussreich“, sagt Sandhofer-Malli zum typischen Ablauf einer Sitzung.

## Selbstbestimmt

Bewährt hat sich diese Form der Visualisierung vor allem in der Burn-out-Therapie. Betroffene sind gedanklich meist so überlastet, dass sie gar nicht mehr in Worte fassen können, wie es ihnen geht und wo sie sich sehen. Viele von ihnen können laut Sandhofer-Malli im akuten Zustand auch nicht mehr so gut bei einem Thema bleiben, driften mit den Gedanken zurück und können sich schlecht konzentrieren. Die Kunsttherapie ist hier erfolgreicher als die klassische Gesprächstherapie, auch weil beim Malen und Gestalten ein Stück Selbstbestimmung zurückgegeben wird, die den Burn-out-Betroffenen oft fehlt. Ein klassisches Symptom des „Ausgebranntseins“ ist der Mangel an Gestal-

tungsfreiheit bzw. das Gefühl des Ausgeliefertseins. Fängt man nun an, etwas nach den eigenen Vorstellungen zu erschaffen, kommt auch schon langsam wieder das Gefühl zurück, das Leben selbst in der Hand zu haben – und nicht nur den Pinsel. „Die Kunsttherapie ist bei Burn-out auch deshalb so wirkungsvoll, weil wir über die bildliche Ebene gehen und hier – wortwörtlich – ganz genau hinschauen“, ergänzt Sandhofer-Malli.

## Fehlende Anerkennung

Seit 1993 ist die Kunsttherapie in Österreich etabliert und wird in nahezu jeder Klinik, Psychiatrie und Reha-Einrichtung angeboten, ge-

**„Wir denken nicht in Sprache, wir denken in Bildern. Das Denken denkt in Bildern“**

Edith Sandhofer-Malli  
Leiterin des IKT

setzlich anerkannt ist sie aber bis dato nicht. „Ein wahres Drama“, wie die Leiterin des IKT feststellt, denn die Kunsttherapie ist nachgewiesen eine äußerst wirkungsvolle Therapieform, wie die Universität Wien in der Evaluierung des Arbeitsgesundheitsprogramms der IKT festgestellt hat. Mit dem Projekt „Zwischenzeit“ bietet das IKT Burn-out-Betroffenen und -Gefährdeten ein spezielles kunsttherapeutisches Angebot, und möchte diesen wieder zurück ins Arbeitsleben verhelfen. Ziel des Programms ist es, die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu ermöglichen bzw. den vorhandenen Arbeitsplatz zu erhalten. Auf umfassender Ebene

wird das bereits im „fit2work-Projekt“ realisiert, das zusammen mit dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz initiiert wurde.

## Ausgebrannt

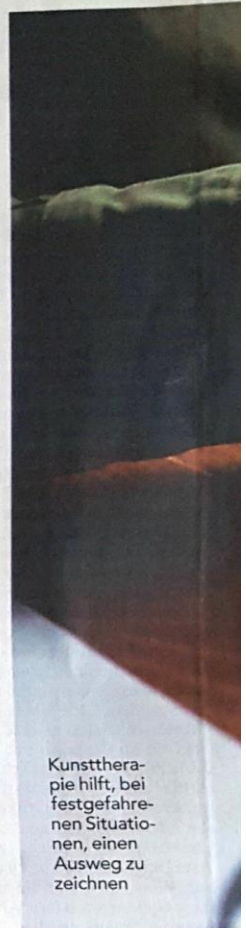
Unter einem Burn-out versteht man den Zustand der völligen körperlichen, seelischen oder geistigen Erschöpfung. Im Anfangsstadium fällt es zunehmend schwerer, das Arbeitspensum zu bewältigen und Aktivitäten außerhalb des Jobs rücken immer mehr in den Hintergrund. Die Lust am Arbeiten nimmt stetig ab. Im weiteren Verlauf können sich Betroffene dann immer weniger von der Arbeit abgrenzen, nehmen berufliche Angelegenheiten mit nach Hause und beschäftigen sich rund um die Uhr mit jobrelevanten Fragen. Nach einer gewissen Zeit kommen dann Niedergeschlagenheit, Schlafprobleme, Müdigkeit bis hin zu Depressionen hinzu. Übersehen werden diese Symptome aber nicht nur deshalb oft, weil ein Burn-out schleichend verläuft, sondern auch, weil Leistung in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert hat. „Wer viel arbeitet, ist fleißig und wer dazu noch viel Stress hat, ist noch fleißiger“, sagt Sandhofer-Malli. In Österreich leiden laut einer Studie im Auftrag des Sozialministeriums 8 Prozent an einem diagnostizierten Burn-out, 17 Prozent befinden sich in einer Übergangsphase und 19 Prozent in der sogenannten Problemphase, in der Betroffenen schon erste eindeutige Anzeichen zeigen, aber noch kein klinisches Bild aufweisen. Betroffen sind vor allem junge Menschen unter 30 und dann wieder jene Gruppe ab dem 50. Lebensjahr. Ab 59 Jahren nimmt das Burn-out-Erkrankungsrisiko dann wieder ab.

Ein Burn-out entsteht

über Jahre hinweg, sodass man irgendwann gar nicht mehr ausmachen kann, was schlussendlich dazu geführt hat. Das aufs Papier zu bringen, löst bei manchen einen richtigen „Aha-Moment“ aus. Die Kunsttherapie-Sitzung ist üblicherweise eineinhalb Stunden lang, weil der Visualisierungsprozess seine Zeit braucht. Auch das ist für Burn-out-Betroffene wichtig, um nicht wieder einem Leistungsdruck zu unterliegen.

## Wirkungsvoll

Als „höchst wirksam“ hat die Universität Wien die Kunsttherapie als Burn-out-Therapie und -Prävention eingestuft, die „Zwischenzeit“ in seiner Pilotphase wissenschaftlich begleitet hat. Umso unverständlicher für Sandhofer-Malli und das IKT, dass die Kunsttherapie immer noch nicht als Gesundheitsberuf anerkannt ist. Auch dort, wo es sprachlich schwierig wird, ist die Kunsttherapie ein hilfreiches Instrument. „Wir leben in einer multilingualen, multikulturellen Gesellschaft, mit unterschiedlichen Sprachen und Wertesystemen. Sprache kann hier durchaus zu Missverständnissen führen. Bilder sind hingegen universell verständlich und dadurch weniger fehleranfällig“, sagt Sandhofer-Malli über die Vorteile der Kunsttherapie, die selbst begrifflich nicht ganz akkurat definiert ist. „Kunsttherapie meint vor allem den Ausdruck, nicht unbedingt das Kunstwerk“, erklärt Sandhofer-Malli, die dafür plädiert, die Kunsttherapie mehr als Ausdrucks- oder Gestaltungstherapie zu sehen. Kunsttherapie wolle auch nicht behandeln, sondern das eigene Handeln wieder möglich machen, sodass man selbst wieder aktiver Gestalter des Lebens wird.



Kunsttherapie hilft, bei festgefahrebenen Situationen, einen Ausweg zu zeichnen

## Mit Gestaltung gegen Burn-out

„Zwischenzeit“ ist ein berufsbegleitendes Angebot des Instituts für Kunsttherapie, das mit kreativen Methoden akut von Burn-out-Betroffenen oder -Gefährdeten die Rückkehr in den Job bzw. den Erhalt des Arbeitsplatzes ermöglichen will.

Hochwirksam bei Burn-out Die Kunsttherapie hat sich in der Burn-out-Therapie als hochwirksames Mittel erwiesen, bei dem keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. [www.ikt.or.at/burnout](http://www.ikt.or.at/burnout)