

Kunst als Therapie

Viele Menschen können nicht über ihre Probleme reden. Hier setzt die Kunsttherapie an. Betroffene können dabei mit verschiedenen Techniken ihren Beschwerden eine Art äußere Form geben - etwa durch Malen, Töpfern oder Schreiben.

Bei der Kunsttherapie kann man viele Ausdrucksformen nützen, wovon die Malerei die bekannteste ist. Vorkenntnisse werden keine benötigt, man drückt sich mit Hilfe von Leinwand und Farben aus. Das Ergebnis kann in vielfacher Hinsicht überraschen. „Ich hatte ein Bild im Kopf, das zeigt, dass ich total erledigt bin. Meine Intention war, eine leere Batterie zu malen“, sagt Christiane Gottsmann, eine Klientin. „Das wurde dann ein Bild, das mir gezeigt hat, dass ich voll da bin. Ich bin voll motiviert und voller Energie heimgegangen.“

„Spielen mit Kunst entlastet“

Kunsttherapie ist für alle Alterstufen geeignet und kann sowohl Kranken als auch Gesunden helfen. „Es gibt Situationen, in denen man keine Worte findet. Dann greife ich zur Farbe. Das entlastet, weil die Sinne angesprochen werden, weil uns die Arbeit oder das Spielen mit der Kunst ergreift“ sagt Kunsttherapeutin Christine Heger. Das bestätigt auch Klientin Ursula Römer. „Wir sind alle im Alltag voll im Stress. Bei den spielerischen Tätigkeiten kommt das Kindliche wieder hoch. Das vergisst man oft in Stresssituationen. Mit der kindlichen Leichtigkeit lassen sich gewisse Dinge im Leben besser bewältigen.“

Unbewusste Gefühle ausdrücken

Bei einer Krankheit arbeiten die Kunsttherapeuten allerdings mit Ärzten und anderen Therapeuten zusammen, da sie nur begleiten, aber nicht behandeln. Angeboten wird Kunsttherapie auch zum Beispiel in Schulen, Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen. „Menschen, die jetzt nicht sprechen können, können die Kunsttherapie als Begleitung annehmen und so Fähigkeiten und Entlastung finden“, sagt Kunsttherapeutin Christine Heger.

Sendungshinweis: „Niederösterreich heute“, 2.1.2015

Wer seine Gedanken und Gefühle nicht aussprechen, aber doch niederschreiben möchte, kann im Rahmen der Kunsttherapie auch Texte verfassen. Egal für welche Ausdrucksform man sich entscheidet, jede einzelne dient dazu, unbewussten Gefühlen eine Form zu geben, um sich danach ein bisschen besser zu fühlen.