Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Natürlich ist jedes Forum ein besonderes Heft! Doch dieses hier ist ein ganz besonders besonderes Heft.

Es ist denjenigen gewidmet, die die Anfänge der Kunsttherapie erlebten, sie prägten und entwickelten und uns unsere jetzige Arbeit überhaupt erst ermöglichen. Wir, die Redaktion, fragten 34 Kunsttherapeutinnen und Kunsttherapeuten der allerersten Zeit nach der Essenz kunsttherapeutischer Arbeit. Zehn Sätze zu ihrem Wirken … Natürlich ist das eine Anmassung, wenn man auf eine Arbeit von 40, 30 oder 20 Jahren zurückschaut! Das ist uns wohl bewusst.

Zwanzig Personen haben geantwortet. Nicht selten mit der Bemerkung, dass sie glücklich darüber sind, dass sie nicht vergessen gehen. Das war die Absicht dieser «Sammlung». Wir wollen an diese Kunsttherapeuten und Kunsttherapeutinnen der ersten Stunde erinnern, auch wenn im Rahmen unserer Fachzeitschrift nur eine höchst skizzenhafte Spur gelegt werden kann. Es bräuchte mehrere Bücher, um diesem jahrelangen Schaffen gerecht zu werden! Die vorliegenden Texte sind vielfältig, so wie die Kunsttherapie in der Schweiz selber auch vielfältig ist.

Die weiteren Artikel wirken nach diesem Hauptteil und Schwerpunkt wie eine Art Exegese, eine Auslegung dessen, was Pioniere und Pionierinnen in ihren Texten ansprechen. Es sind Beispiele, wie sich Kunsttherapie heute – hier mit dem Fokus auf der Arbeit mit alten Menschen – erweist.

In zwei Artikeln kristallisiert sich Kunsttherapie und soziale Vernetzung als tragendes therapeutisches Element heraus (Community Art / Generationenhaus). Wir Menschen sind als soziale Wesen zueinander hin bezogen und aufeinander angewiesen. Dass die soziale Ebene so elementar wichtig ist, vital und sinnstiftend, möge uns anregen, nachzudenken, wie wir Gruppen und soziale Systeme noch ausdrücklicher in unser kunsttherapeutisches Verständnis und das Setting einbeziehen wollen. Es sieht so aus, als ob da etwas sehr Wirkungsvolles ans Licht kommt.

Ich danke allen von Herzen für ihre Beiträge. Und ich wünsche für uns alle, dass kunsttherapeutische Arbeit in ihrem Potenzial vital bleibt, sich als Haltung und therapeutisches Angebot auf eine professionelle Art weiter entfaltet und wir den gegenseitigen Respekt im Umgang miteinander als wichtiges Anliegen vertreten.

Esther Quarroz
Redaktorin Forum

Was zählt

Zwanzig Pioniere der Kunsttherapie schreiben zur Essenz in der Kunsttherapie

Wenn Sie einer jungen Kunsttherapeutin fünf Minuten vor der Abfahrt des Zuges sagen müssten, was für Sie in Ihrer Arbeit das Wichtige war, was würden Sie sagen? – Zwanzig Kunsttherapeutinnen und Kunsttherapeuten der ersten und zweiten Stunde schreiben über die Essenz ihrer Arbeit.

Von Esther Quarroz

Wenn man zwanzig, dreissig, ja vierzig Jahre als Kunsttherapeutin/Kunsttherapeut gearbeitet oder mit kunsttherapeutischen Medien Menschen begleitet hat und sie bittet, in zehn Sätzen etwas dazu sagen, so ist das ehrlich gesagt, eine Zumutung! Kürze lässt manchmal zu viel ungesagt, was relevant und wichtig ist. Das ist uns von der Redaktion bewusst. Der Reichtum, den diese Therapeutinnen und Therapeuten – oft zugleich Gründer und Gründerinnen von Instituten – hervorgebracht haben, ist gross. Diese Pioniere und Pionierinnen haben unsere Arbeit geprägt, den Acker gepflügt, sodass wir jetzt darauf arbeiten können, pflanzen und ernten dürfen. Sie haben den künstlerischen Ausdruck zu einem therapeutischen Werkzeug entwickelt und salonfähig gemacht. Das ist ein vielseitiges und eindrucksvolles Werk.

Wir stellten allen die gleiche Frage: «Wenn Sie einer jungen Kunsttherapeutin fünf Minuten vor der Abfahrt des Zuges sagen müssten, was für Sie in Ihrer Arbeit das Wichtige war, was würden Sie sagen? Was würden Sie ihr ans Herz legen für die kunsttherapeutische Arbeit?»

Von achtunddreissig Therapeuten und Therapeutinnen, die wir anschrieben, haben zwanzig geantwortet. Die Texte sind so unterschiedlich, wie die dahinter verborgenen Menschen auch sind.

Gemeinsam ist ihnen allen die Liebe zu den Menschen, die Haltung dahinter und die Ehrfurcht vor dem, was mit Menschen beim Gestalten geschieht.

Wir danken allen für ihre Pionierarbeit als Therapeutinnen/Therapeuten und Lehrer/Lehrerinnen – und wir danken ihnen auch für ihre Beiträge. Sie sind kostbar.

Esther Quarroz
Redaktion

1
Gedanken zu den Anfängen der Kunsttherapie
Von Gottfried Waser

«Als Schüler von Gaetano Benedetti beziehe ich mit Herzblut Bildprozesse, seien es Fantasien, Träume oder konkrete Gestaltungen, in meine Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut mit ein. Die Forum-Anfrage erfreut und stösst zugleich formal vor den Kopf, denn ich soll so kurz wie möglich, auf einer halben A4-Seite meinen Beitrag abliefern, der, wenn nötig, von der Redaktion noch bearbeitet würde, natürlich mit Gegenlesen und im Einverständnis.

So sage ich der abreisenden, jungen Kunsttherapeutin, ich nenne sie Esther, nur folgendes: «Fühle in der mitmenschlichen, kunsttherapeutischen Zusammenarbeit stets in dich hinein, was die an dich herangetragenen Bilder und Informationen auslösen an eigenen Empfindungen und Gedanken, ordne sie im Hinblick auf den eigenen und des anderen Menschen Hintergrund. Denn was Informationen, sei es in Wort und Bild, mit dir machen, ist das Eine. Das Andere ist, wie es der Mitmensch erlebt, der dich als Fachfrau aufsucht. Schaue mit eigenem Auge und Herzen und aus Sicht des Anderen, lasse dem Rat- und Hilfesuchenden Zeit, lass ihn in Ruhe berichten und gestalten, gib ihm Raum, stelle eigene Ästhetik und Kreativität nicht in den Vordergrund, sondern in den Dienst des Anderen. Daraus folgt, dass du ihn entfalten und sich finden lässt, dass du nicht erziehst, sondern hinsiehst, dass du ihn nicht formst, sondern förderst. Deine eigenen Einfälle, deine eigenen Interpretationen mögen noch so gut sein – für dich, aber vielleicht nicht für den anderen Menschen. Ihn willkommen heissen bedeutet Raum und Zeit geben, Wahrnehmen, Respekt und Geduld.

Liebe Esther, gute Reise, vergiss nicht, dich stets weiterzubilden, auch bei den Pionierinnen und Pionieren unserer Fachbereiche! Dazu aber braucht es Raum und Zeit.»

Gottfried Waser
Privatdozent für Kunsttherapie / Gestaltende Psychotherapie, Universität Basel
Dr. med. Psychiater
Rümelinstrasse 20, 4054 Basel
waser.gottfried@bluewin.ch

2
Die Nacht des Geistes
Von Elvira Angst

… Ja, was sage ich nur fünf Minuten vor Abfahrt des Zuges einer jungen Kollegin …

Sei immer authentisch, mit Haut und Haar ganz dich, ganz wahr, ganz präsent im Augenblick, vergiss, was du weisst, dann bist du ohne besondere Absicht und ohne Furcht vor dem, was sich zeigen könnte. Wenn du dich einer Handlungsweise überlassen kannst, ohne dass du sie verstehst, ohne dass du weisst, wohin sie führt, dann kommt in Bewegung, was sich keiner ausdenken, was keiner planen kann. Daraus entstehen dann die wahren Lösungen.

Das ist die Nacht des Geistes; sie ist der Verzicht auf Wissen. Diese Haltung ist sehr demütig, sie umfasst mehr als Wissen. Und das Wichtigste: Es ist die Liebe, die heilt. Die Methode ist der gewählte Weg.

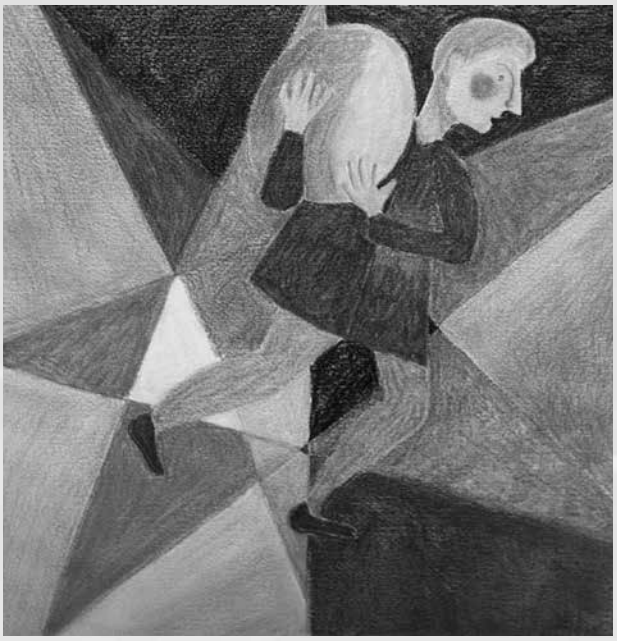
Ich glaube, das würde ich der jungen Kollegin auf den Weg mitgeben wollen.

Elvira Angst
Kunsttherapeutin GPK
ARBEIT AM TONFELD (H. Deuser)
Lehrtherapeutin und Supervisorin GPK
Speerstrasse 36, 8805 Richterswil
www.ausdrucksmalen.ch

3
Erkenntnisse
Von Eva Brenner Hausheer

Meine fünf Sätze als Erkenntnisse zum Mittel Kunsttherapie – eine kleine Meditationsmöglichkeit der Bewusstseinsschulung:

1. Die Menschwerdung ist ein Aufwachprozess, dieser verhält sich polar zum Krankheitsprozess.
2. Dazu benötigt der Mensch das Mittel der Wahrnehmung, der Sinne und des individuellen, eigenen Denkens.
3. Kunst schenkt der Seele die Leitbilder des reinen Denkens, des differenzierten Fühlens und des guten Willen zum Menschen-Sein.
4. Das Tätigsein im künstlerischen Strome steigert die Menschwerdung.
5. Das Tun und Üben wird zur Krone des menschlichen Geistwesens, dem Ich. Dadurch bildet das Ich Organe für die Zukunft, das Werden seiner selbst.



Eva Brenner Hausheer
Kunsttherapeutin,
Leitung Institut Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie
Industriestrasse 23, Postfach 3066, 8503 Frauenfeld
eva.brenner@bluewin.ch

4
Worte
Von Ursula Zwahlen

INNEHALTEN
DA SEIN
ZU-HÖREN
WORTE IN BILDER VERWANDELN
ZU-SEHEN
SINNIEREN
GESTALTEN
INNEHALTEN
NACHSPÜREN
ERKENNEN
SICH ZU-HÖREN
ALLTAG VERWANDELN

Ursula Zwahlen
Psychotherapeutin ASP/ Kunsttherapeutin ED
Institut IAC
Praxis Spitalgasse 11, 8400 Winterthur
zwahlenu@bluewin.ch

5
Gute Reise!
Von Lotti Ursa Hernandez-Moor

«Wenn Sie einer jungen Kunsttherapeutin fünf Minuten vor Abfahrt des Zuges sagen müssten, was für Sie in Ihrer Arbeit das Wichtige war – was würden Sie sagen?»

«Gute Reise, glückliche Heimkehr!» Punkt.

Weisheiten in letzter Minute ist vergebliche Saat. Ein narzisstisches Schaulaufen vor dem Auseinandergehen ist überflüssig. Ermutigung, Einsichten, «Weisheit» fliessen in die stetige Arbeit. Auseinandersetzung mit angehenden und noch wenig erfahrenen Berufsfrauen ist wertvoll. Einem Konzentrat in letzter Minute misstraue ich.

Die Haltung in der gestaltenden Therapie lässt sich vielleicht ausnahmsweise in einem Koan verdichten, aber die Intensität, der Zeit-Raum im gemeinsamen Lesen, Sprechen, Hören, Schauen, Beobachten mit allen Sinnen – dieses Wahrgenommene in allen Facetten in die Begegnung aufnehmen, «hüben und drüben» integrieren – gründen unser Werk. Sich von vielfältigem Kulturgut nähren, den Transfer zu unserer Profession zu leisten, ist gelebte Therapie, die tiefgründig unsere Tätigkeit begleitet.

Es ist nicht die Therapie-Technik, die uns ausmacht, unser ganzer Bildungs-Boden, unser Sein, befördert die Wirkung.

Gewissheit über unser Tun gibt es nie. Da ist der Traum vom Schmetterling von Dschuang Dsi eine prächtige Illustration unseres Metiers:

«Einst träumte Dschuang Dschou, dass er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts von Dschuang Dschou wusste. Plötzlich wachte er auf: da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dschou. Nun weiss ich nicht, ob Dschuang Dschou geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dschou sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dschou und dem Schmetterling sicher ein Unterschied sei. So ist es mit der Wandlung der Dinge.»

Die Wandlung unserer abschiedlichen Therapeutenrolle ist ähnlich offen. Bildung seiner selbst endet nie. Punkt.

Lotti Ursa Hernandez-Moor
Therapie und Supervision mit gestalterischen Medien
DGKT; DFGKT; BVPPT; GPK
**Zincon*; CH-6655 Intragna – Calezzo*
zincon@vtx.ch

Literatur:
– Dschuang Dsi: Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Diederichs, Köln 1969

6

Psyche ist ausgedehnt, weiss nichts davon (Freud 1938)

Von Marc Erismann

Schon während meiner Ausbildung bei früheren Pionieren* und später als einer der Mitbegründer der hiesigen Kunsttherapie und Leiter eines transdisziplinären Weiterbildungsseminars der ersten Stunde**, war mein Antrieb und Interesse im künstlerischen und therapeutischen Erleben und Wirken vor allem auf ein Areal zwischen Seele und Körper gerichtet. Dies suchte ich damals als «psycho-ästhetische Dimension» zu fassen. Heute möchte ich diesen Bereich mit J. Rencière***, das «ästhetische Unbewusste» nennen.

In diesem Areal ist – noch vor jeder Repräsentation oder Symbolisierung – ein Denken und Bedeuten wirksam, «welches selbst nicht denkt» (J.R.)***, sondern als unvertretbare, sinnlich spürbare und gestaltbare Materialität und Leiblichkeit, als Textur, Geformtheit, Klang, Gewichtung präsent ist oder als räumliche Relationen verortet ist (avoir lieux).

Hier treffen sich der Wirkbereich der Kunst und der Wirkbereich der Therapie (wie auch der Neurobiologie) mit einem Nachdenken, das sich vor allem in der philosophischen Ästhetik entwickelt hat.

Die Annäherung an solch unbekannte, obskure, scheinbar sinnlose, ungeformte Brachen oder durch Katastrophen erschütterte und zerstörten Areale – sowie deren Durchschreitung im Kunstschaffen oder in der Therapie – braucht in der Tat spezifische Kompetenzen von Pionieren. Denn Wissen, Messen, logisches Berechnen oder kreative Machbarkeit finden hier kaum Halt.

Dagegen steht das Pionierhafte, für ein exemplarisches Verhältnis zwischen Wissen und Nichtwissen, für Widerspruchstoleranz und A-Logik. Es ist ein bestimmter Modus des Abstimmens und Fortschreitens ausserhalb gegebener Landkarten des Wissens, welcher sich auf das Orientierungs- und Anschlussvermögen verlassen kann, auf einen Sinn für Zusammenhänge und Distanzen, fürs Abgewogene und Angemessene. Werkzeuge des Pioniers sind das Gespür für feinste symptomatische Zeichen und Bewegungen und die Einbildungskraft, mit der die Möglichkeiten des Gelingens geträumt und gestaltet werden können.

Die Kompetenzen in diesem sinnesgeleiteten, ästhetischen Denken und Wirken zu vertiefen und Weiterzugeben ist eines meiner Anliegen.

Marc Erismann
Facharzt Psychiatrie / Psychotherapie FMH
Gestaltender Psychotherapeut, Lehrtherapeut,
Supervisor GPK
Praxis für Psychotherapie, Ausdrucksanalyse Supervision
Archivstrasse 20, 3005 Bern

* Rolf Adler, Arthur Robbins, Wolfgang Jacob, u.a.m.

** www.ausdrucksanalyse.ch

*** J. Rencière, l'inconscient esthétique, Paris 2001, Zürich-Berlin 2006

7
Selber in Bewegung bleiben
Von Esther Hofmann

Was ich einer jungen Kunsttherapeutin ans Herz legen möchte:

Die Arbeit *Lebensausdruck durch Malen* wird von meiner Haltung getragen: Das bedeutet, an die inneren Kräfte des Menschen glauben und vertrauen, dass jeder Malende in jeder Lebensphase und Lebenssituation zu seinem bildlichen Ausdruck findet. Das Annehmen des Menschen mit seiner ureigenen Persönlichkeit ist tragend in meiner Arbeit: Dem Malenden so begegnen und ihn annehmen, wie er *heute* ist. Das Gewesene loslassen, nichts nachtragen. Erwartungen loslassen, offen sein dem gegenüber, was ist und was sein und werden kann. Als Maltherapeutin selber in innerer Bewegung bleiben, täglich von Neuem bereit sein zum Wandel, offen für Veränderungen.

Intuition und Kreativität einsetzen, um aus dem Moment heraus zu unterstützen und zu fördern, damit das noch Ungeahnte, Verborgene wachsen und sich entfalten kann. Keine Interpretation. – Das Bild und seine Geschichte ist ureigenes inneres Wissen und Erlebnis des Malenden und bleibt sein Geheimnis. Wandel, Entwicklung, Heilung sind in diesen Eigenprozessen enthalten.

Immer von Neuem angenommen und geliebt zu werden, bedeutet Lebens- und Entwicklungschance für jeden. Den Menschen jeden Tag neu zu begegnen, bedeutet, jeden Tag ein neues Wunder möglich machen, bedeutet Chance zum Neuanfang zu geben wie auch Mut zum Weitergehen. Mit dieser Haltung gebe ich dem Malenden Raum, seine Kreativität zu üben und zu entfalten. So kann ich Raum schaffen, dass Fantasien und Traumwelten, wie auch uralte Erinnerungswelten auf den Bildern sichtbar werden. Ich stärke damit das Vertrauen im Menschen, damit er wagt, seine inneren Stimmungen zu malen, seiner Freude, Trauer, Wut, seinen Ängsten, Wünschen und Hoffnungen Gestalt zu geben.

Esther Hofmann
Maltherapeutin
Gründerin der Schule Lebensausdruck durch Malen LDM
Postadresse: Apartado 77 E, 44580 Valderrobres, España
esther.hofmann@bluewin.ch

8

WICHTIG FÜR MICH WAR:
VERTRAUEN SCHAFFEN IN DER GRUPPE.
JEDE MALENDE ZU ERMUTIGEN
UND ZU UNTERSTÜTZEN, ETWAS
NEUES, UNGEWOHNTES ZU BERÜH-
REN.
FREUDE UND LUST WECKEN,
IN JEGLICHER FORM UND FARBE.
VOR ca. 30 JAHREN STAND ICH ZUM
ERSTEN MAL IM ATELIER. ES WAR
DIE ERKENNTNIS MEINER KREATI-
VITÄT UND DIE RETTUNG MEINER
SEELE. HEUTE NOCH BASIERT
JEDES BILD AUS DER DAMALS
GEWONNENEN SICHERHEIT:
ICH KANN 's, ES IST MEIN BILD
Silva Preiss.

Silva Preiss *Maltherapeutin und Malerin*
25 Jahre eigenes Atelier für Malkurse und Maltherapie
Zollikerstrasse 37, 8008 Zürich
thomaspreiss@bluewin.ch

9
Supervision
Von Katharina Weis

«Leiste dir viel Weiterbildung
und immer wieder
gute, unabhängige SUPERVISION!»

Katharina Weis
Maltherapeutin / Kunsttherapeutin GPK
Nürenbergstrasse 17B, 8037 Zürich
katharina@kweis.ch

10
Kunstanaloge Haltung
Von Monika Huber

Bewahrt euch eine kunstanaloge Haltung! Das möchte ich jüngeren Kollegen und Kolleginnen mitgeben aus meiner langjährigen Berufspraxis in Institutionen.

Auf der einen Seite steht das Gelernte, die Fachkompetenz, auf der anderen Seite begegnen mir Menschen, deren individuelle Persönlichkeit kein Lehrbuch wirklich beschreibt. Wie kommt ein Patient, eine Patientin, ein Klient, eine Klientin zu mir? Kommt sie mit einem persönlichen Anliegen oder wird Kunsttherapie verordnet? In der Institution begegnete ich oft Verordnungen. Dies schürt bei den Patientinnen und Patienten die Skepsis gegenüber der Kunsttherapie. Vertrauensbildung, Wertschätzung, sich ernst genommen fühlen, Transparenz, sind darum zentrale Werte für eine gute Beziehungsebene.

Herausfordernd und reizvoll fand ich immer wieder die Begegnung mit Menschen, die die «Verordnung» ablehnten: Frau M. mit einer fortgeschrittenen Demenz wird mir von der Ärztin angemeldet, weil sie als junge Frau an einer Kunsthochschule studiert hatte. Ich hole sie auf der Abteilung ab und gehe mit ihr in mein Atelier, zeige ihr die Malutensilien und erfahre von ihr, dass sie nicht malen möchte.

Die Sonne scheint, ich gehe mit ihr in den Garten. Wir setzen uns auf eine Bank und beobachten schweigend die Blumen. Auf meinem Schoss liegt eine Sichthülle mit einem weissen Blatt Papier. Frau M. zeigt auf das Papier und fragt: «Was steht da drauf geschrieben?» Ich gebe ihr das Blatt und sage: «Lesen Sie mal!» Sie liest zwei, drei Sätze, obwohl nichts dort steht. Sie macht eine Pause und ich frage, ob ich weiterlesen soll. Sie nickt und ich lese weiter, nehme dabei Bezug auf ihre Sätze. Dann liest sie wieder. Am Ende lachen wir herzlich miteinander und sind sehr zufrieden. Es gibt kein «so-macht-man-es» bzw. «so-macht-man-es nicht». Spontane, intuitive Reaktionen haben Frau M. und mir ein lustvolles, vertrauensbildendes Erlebnis beschert. Wir wurden beide zu Gebenden und Nehmenden zugleich.

Monika Huber
Kunsttherapeutin
mon.hu@bluewin.ch

11

Es gäbe noch so viel zu sagen!

Von Heidy Stäger

Schon bald dreissig Jahre habe ich mein Mal-Atelier und die Arbeit erfüllt mich immer noch mit grosser Freude. Einiges hat sich in dieser Zeit verändert. Neue Methoden sind dazu gekommen, aber die Grundhaltung und der Atelierraum sind in all den Jahren immer gleich geblieben:

- Der geschlossene Raum, der die Malenden vor Einflüssen und Ablenkung schützt
- Grossformatige Papiere, die an Wänden befestigt werden
- Der Palettentisch mit Pinseln und Farben in der Mitte des Raumes
- Das Malen im Stehen, oft mit den Händen

Dabei entsteht eine Nähe zu Gefühlen oder Befindlichkeiten, die überrascht, da sie ausserhalb von gedachten oder gesprochenen Formulierungen liegt. Dieser kreative Prozess wird von mir begleitet und unterstützt. So findet das Begleitete Malen in einer Atmosphäre ohne Wertung, Stress und Konkurrenz statt. Die Bilder entstehen ohne Vorgaben, verfolgen keine Absicht und erheben keinen künstlerischen Anspruch. Das Wichtigste bei meiner Arbeit sind mir Akzeptanz, Respekt und die Liebe den Malenden und ihren Bildern gegenüber. Diese Prozesse begleiten und miterleben zu dürfen, ist das Schönste an meiner Arbeit. Dass sich im Leben der Malenden etwas verändert, in Bewegung kommt und sogar auflöst, ist für mich immer wieder ein Wunder, dem ich dankbar und staunend gegenüberstehe.

Ich liebe die Arbeit im Atelier, denn sie hat mein Leben verändert. Respekt, Toleranz, Empathie und die von Gelassenheit getragene Atmosphäre haben Auswirkungen in meinem Leben.

Ein wertvolles Werkzeug ist mir die Methode des LOM (Lösungsorientiertes Malen nach Bettina Egger/ Jörg Merz) geworden. Mit Hilfe von Metaphern, die mit sorgfältiger und liebevoller Zuwendung gemalt werden, entstehen Bilder, die zu neuen Einsichten und Erfahrungen führen und den Malenden durch die klare Formgebung Orientierung und Sicherheit geben.

Wichtig für eine Maltherapeutin ist auch die eigene Malpraxis; und dass sie und die Malenden den Bildern vertrauen und sich auch von ihnen führen lassen! – Ach, es gäbe noch so viel zu sagen, aber die Zeit ist um, und der Zug fährt los …!

Heidy Stäger
Kunsttherapeutin IHK LOM®
Irgelstrasse 5, 8135 Langnau am Albis
heidy.staeger@gmx.ch

12

Weisst du, was Kunsttherapie ist?

Von Roger Verdun

Was macht mich eigentlich zum Kunsttherapeuten? So frage ich mich trotz langjähriger Berufstätigkeit: Ist es meine Überzeugung von der heilenden Wirkung der Kreativität? Meine Liebe zur Kunst oder die zur therapeutischen Arbeit? Oder gehört etwas ganz anderes zu meiner Identität?

Schmunzelnd antworte ich mit einer von mir erfundenen Anekdote: Ein Psychiater fragt seine Kollegin: «Weisst du, was Kunsttherapie ist?» «Ja, ich kenne die Arbeit der Kunsttherapeutinnen und Kunsttherapeuten.» «Mit welchem Ansatz lässt sich Kunsttherapie vergleichen?» «Das ist nicht so einfach. Kunsttherapie gibts mit einer tiefenpsychologischen Ausrichtung, einer anthroposophischen, einer systemisch-orientierten, einer gestalttherapeutischen, einer …» Ungeduldig unterbricht der Psychiater: «Kannst du wenigstens erklären, mit welcher Methode in der Kunsttherapie gearbeitet wird?» «Das ist noch schwieriger zu beantworten. Es gibt die lösungsorientierte, die rezeptive, die integrative Methode, neuerdings die emotionsbasierte und die … » «Nein, ich meine mit welcher Arbeitsweise!» «Also, da wird gearbeitet mit Malen, Musizieren, Schreiben, Tanzen, auch mit allem zusammen und mit Modellieren, mit …» Der Psychiater unterbricht jetzt sehr ungeduldig: «Was verstehen die Kunsttherapeuten selber unter Kunsttherapie?» Die Kollegin sagt nachdenklich: «Das kann ich nicht beantworten. Ich habe unsern neuen Kunsttherapeuten gefragt. Er kann es auch nicht präzise formulieren.» Der Psychiater fragt entnervt: «Wieso heisst es denn überhaupt Kunsttherapie?» «Das ist, weil es Therapeuten gibt, die sich als Künstler sehen und es gibt Künstlerinnen, die sich als Therapeutinnen verstehen.» Der Psychiater meint erleichtert: «Ich begreife endlich! Diese Therapie nennt sich so, weil es eine Kunst ist, in einem so schwierig zu verstehenden Beruf therapeutisch gleichwohl gut zu arbeiten.»

Ja, ich arbeite kunsttherapeutisch – trotz allen Schwierigkeiten mit meiner Berufsidentität – indem ich zu dem Menschen, der sich von mir begleiten lässt, und zu seinem kreativen Ausdruck eine liebevolle Beziehung finde.

Roger Verdun
Psychologe lic. phil.
Institut apk
Mühlebachstrasse 45, 8800 Thalwil
roger.verdun@maltherapie-ch

13

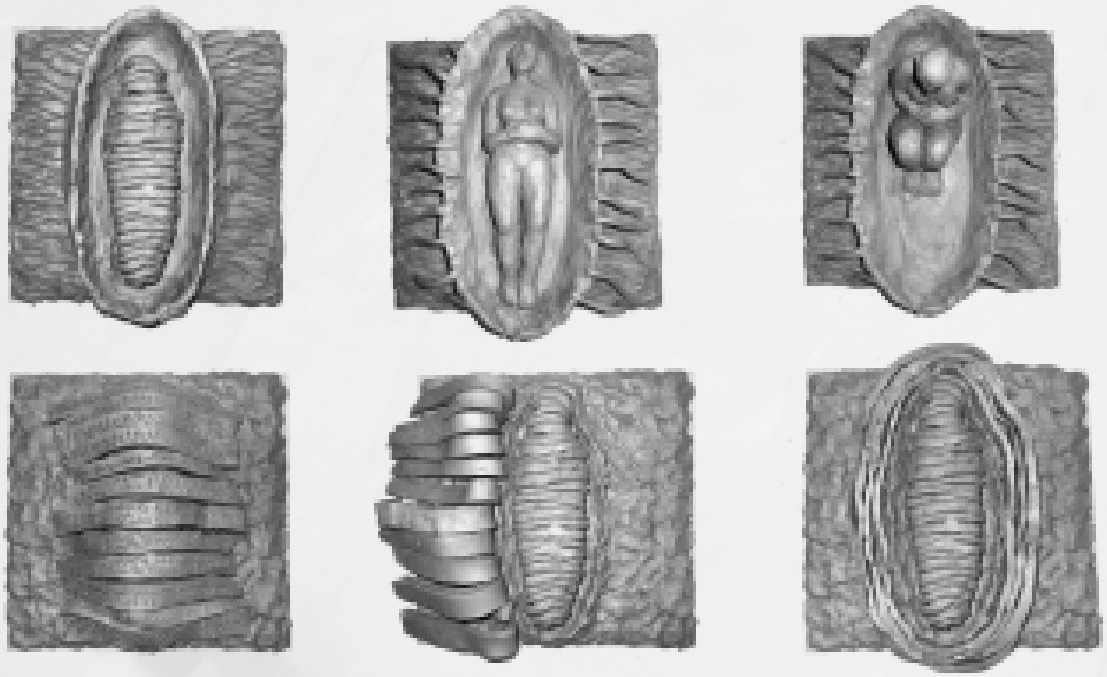
Vom Elementaren Erleben zum Integralen Gestalten

Von Ursula Straub

Die Enge der fünf Minuten bis zur Abfahrt deines Zuges kommt mir vor wie der kanalisierende Rahmen unseres Gestaltungsraumes, der sich öffnet, wenn sich Energie und schöpferische Impulse im Gestaltungsprozess zu bündeln beginnen. Hier befreit sich Zeit aus rationaler Enge in ihre integrale Qualität und Intensität. Ein kleines quadratisches Brett wurde überraschend zum Fundament meiner Aufbau- und Forschungsarbeit. Noch sehe ich den Jungen vor dieser sonst kaum beachteten Unterlage sitzen und innerhalb ihrer Grenzen mit Tonerde in weite Räume einer ganz eigenen Welt eintauchen. Dieses Brett wurde über lange Zeit zu seinem Aufenthaltsort, zum Spielraum und Bedeutungsträger, in dem er selbstvergessen sein, mit allen Sinnen erleben, erfahrend erzählen, denken, ordnen und spielend Zusammenhänge entdecken konnte. Gleichzeitig fand ich im Werk des Kulturphilosophen Jean Gebser* Einblick in Entwicklung, Manifestation und die gleichzeitige, gleichwertige Wirksamkeit der Bewusstseinsstrukturen (der archaischen, magischen, mythischen, mentalen, integralen), die uns heutige Menschen konstituieren, und in die Art, wie wir durch sie uns und die Welt wahrnehmen. Ich beobachtete, wie die verschiedenen Strukturen sich in Gestaltungsprozessen ausdrücken. Meine Arbeit entwickelte sich vom elementaren Erleben zum integralen Gestalten mit Tonerde. Gestaltungs-Zeit ist Werde-Zeit, sie braucht unsere uneingeschränkte Präsenz und einen klaren Raum, in dem Lebensthemen und momentane Befindlichkeit Aufmerksamkeit, Schutz und Halt finden. Hier können sie berührt, bewegt und zu sichtbarer Gestalt geformt für mögliche Veränderung zugänglich werden. Und das möchte ich dir mitgeben auf deinen Weg: *dem Leben Spielraum geben*, wenn es eng wird, Schwellen und Übergänge beachten und warten können, bis die Hände innere Impulse von Bewegung und Aufbruch aufnehmen, um ganz eigene Wege zu finden, um an dem zu wirken, was war, was ist und was werden möchte.

* Jean Gebser (1905–1973), Gesamtausgabe, Schaffhausen 1986

Ursula Straub
Kunsttherapeutin ED; Ausbildnerin, Malerin
Institut für integrale Pädagogik
und Persönlichkeitsentwicklung
Freiburgstrasse 384, 3018 Bern
integralepaedagogik@bluewin.ch



14
Der Geruch des Malateliers
Von Ursula Roth

Diese Erlebnisse der letzten Wochen gebe ich dir mit:
- Der kleine dreijährige Junge, der während einer Stunde hingebungsvoll und hoch konzentriert seine Bilder malt und sich am Ende vor seine Bilder stellt und ganz ernsthaft sagt: «Malen ist cool!»
- Das 14-jährige Mädchen, welches das Atelier seit elf Jahren regelmässig besucht und in letzter Zeit beim Abschied immer wieder sagt, wie sehr sie die Stunde genossen habe, die Zeit aber viel zu schnell vorbeigegangen sei und die Woche, bis sie wieder ins Atelier kommen könne, viel zu lang werden würde.
- Die junge Frau und Mutter, die sich in einem labilen psychischen Zustand befindet, seit vielen Jahren in psychiatrischer Behandlung ist und meint, dass ihr alles Reden wenig geholfen habe und dass das Malatelier der einzige Ort sei, an welchem sie sich wohl fühle und sich sein könne, dass das Malen im Atelier der rote Faden in ihrem Leben sei.

Solche Aussagen berühren mich zutiefst und ich glaube, dass das innere Wissen, dass ich mit dem Malatelier für einige Menschen einen Ort schaffe, an welchem sie ganz sich sein können und eine Heimat finden, dieses Wissen hält mich bei meiner Arbeit.

Fast hätte ich etwas vergessen: der Geruch im Malatelier! Es ist ein Geruch, der fast allen Malateliers innewohnt und der mich jedes Mal beim Eintreten umfängt und mich unverzüglich in eine besondere Stimmung versetzt – schwer zu beschreiben, aber es hat auch etwas mit Heimat zu tun, mit wegweisenden Erlebnissen und Einsichten meiner eigenen Malerfahrungen, die mein Leben prägten.

Dies tönt alles nicht sehr spektakulär, doch gerade dieses Unspektakuläre, die kleinen alltäglichen Dinge, sind mir in meiner Arbeit im Malatelier die Wichtigsten.

Ursula Roth
Kunst und Maltherapeutin IHK
Almendstrasse 9, 8700 Küsnacht
ursula.roth@ggaweb.ch

15
Sensibilität und Wachsamkeit
Von Eva Krebs-Roubicek

I just pretend I am standing at the train platform, your train is leaving in five minutes, what do I have to tell you so important about *art therapy* that you get excited and love it the same way as I did and still do!

In meiner Arbeit mit psychisch kranken Menschen gehe ich davon aus, dass Kreativität die Beziehung jedes Menschen zur Realität mitbestimmt. Der kreative Prozess ist als eine an der künstlerisch-gestalterischen Arbeit orientierte Entwicklung zu verstehen, die den Menschen in der ständigen bewussten Auseinandersetzung mit der Umwelt, den Mitmenschen und der eigenen Persönlichkeit zu begreifen versucht.

Ich gehe in meiner therapeutischen Arbeit davon aus, dass jedes Werk, das ein Mensch schafft, ein Wesen mit eigenen Innenleben ist. Der Wunsch, dieses Werk zu kontrollieren, verhindert, dass sich Sensibilität entwickeln kann. Doch gerade Sensibilität und Wachsamkeit sind wichtig für die Entfaltung der Persönlichkeit .
Ich habe erfahren, dass das Malen an sich eine positive Veränderung bewirkt, denn die averbalen Techniken ermöglichen Zugang auch zu denjenigen Menschen, bei denen Sprache nicht mehr vorhanden ist.

Für den Klienten/die Klientin ist es manchmal vorteilhaft, wenn er/sie mir nicht in die Augen schauen muss. Das Papier, Stift und Bild ermöglicht eine Triangulierung (d.h. dass zu Klienten, Therapeut ein Drittes hinzutritt. Red.). Diese ist für den therapeutischen Verlauf von Bedeutung.

Eva Krebs-Roubicek
Dr. med. Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH,
Schwerpunkt Alterspsychiatrie und -psychotherapie
Praxis für Psychiatrie Rehalp
Forchstrasse 364, 8008 Zürich
eva.krebs-roubicek@bluewin.ch

16

Gestalte die Welt, indem du dich selber gestaltest

Von Magdalena Fäh

Gestalte die Welt, indem du dich selber gestaltest
(Mein Motto seit 1989)

So erlebe ich meine Arbeit: Ausgegangen wird vom spontanen Ausdruck mit Farben und Formen auf einem weissen Blatt. Der kreative Freiraum ist nur begrenzt durch das Papierformat. Es kann passend zu den eigenen Gestaltungskräften beliebig verkleinert oder vergrössert werden. Auch das Atelier ist ein begrenzter Freiraum.

Ich bin interessiert an der Selbstbestimmung des Menschen und nehme sein gestaltetes Bild vorbehaltlos an. Das wird sichtbar in meinem achtsamen Umgang mit dem Menschen und seinem Werk. Der gestaltende Mensch hat so die Möglichkeit zu Erfahrungen mit sich selber und dem Material.

Kreative Handlungen sind wie Wellen in der Brandung. Sie bauen sich auf, überschlagen sich und laufen aus, um am Wendepunkt kurz innezuhalten, sich dann zurückspülen zu lassen und in die nächste Welle einzufliessen. Dieser natürliche Rhythmus führt zum Innehalten und zu Pausen im Gestaltungsprozess. Was sichtbar geworden ist, kann betrachtet werden. Es wird zum Eindruck, dem wir uns mindestens zu zweit stellen. Wir tauschen uns aus über die eigenen Impulse als Reaktion auf das Bild. Im Gespräch schaffen wir gemeinsam Sprache für die Phänomene auf dem Bild und schaffen so persönliches, individuelles Verstehen und empathisches Verständnis. Der Mensch und sein Bild werden für alle Beteiligten verstehbar. Es entstehen Einsichten.

Das Bild kann verändert werden. Handlungsideen, Handlungswünsche und Handlungsimpulse tauchen auf. Diese werden unterstützt durch verschiedene Arbeitstechniken der Maltherapie. Die Selbstbestimmung des Menschen wird gewahrt, indem er eine Auswahl von Handlungsmöglichkeiten erhält oder selber Wege sucht. Dann setzt er diese Handlungen auf dem Bild um. Der Eindruck, den das Bild hinterlässt, führt wieder zum Ausdruck auf dem Bild. So entsteht durch maltherapeutische Interventionen ein Wechsel von Aktion und Reaktion.

Ein Beispiel aus der Interventionslehre: Zurückhaltende Menschen leite ich an, aus einer Sammlung von Bildern eines auszuwählen, denn die eher reaktive Handlung liegt ihnen näher. Im dialogischen Kontakt mit dem Bild suchen wir spielerisch, was uns gemeinsam interessiert und finden heraus, was uns zu unserem je eigenen Handeln motiviert. Die Möglichkeiten der rezeptiven Kunsttherapie führen so vom Eindruck zum eigenen kreativen Ausdruck.

Magdalena Fäh
Kunsttherapeutin GPK
Mühlebachstrasse 45, 8800 Thalwil
www.maltherapie.ch
magdalenafaeh@maltherapie.ch
Institut apk - Ausbildung in Prozessorientierung, Kunsttherapie und Komplementärtherapie

17

Berührung

Von Bettina Egger

Wenn du Kunsttherapeutin/ Kunsttherapeut werden willst, musst du alles vergessen, was du gelernt hast. Im Moment, in dem du mit jemandem kunsttherapeutisch arbeitest, bist du alleine. Du bist das einzige Instrument, das du hast, um etwas zu bewirken. Und du hast einen absolut verlässlichen Freund in dieser Situation: das Bild, die Musik, die Bewegung, das Wort. Verlass dich nie auf den Inhalt der präsentierten Geschichte. Inhalte sind unzuverlässig und auswechselbar, Gestaltungen sind eindeutig und unmissverständlich. Du musst nichts verstehen. Du bist Zeugin, Zeuge des Geschehens, an dem du aktiv teilnimmst. Dein Werkzeug ist das Beobachten mit Sinnen, die frei von Meinungen sind. Dein Werkzeug ist das Bestätigen dessen, was ist. Gehe nicht darüber hinaus. Deine Sinne sind das Aufnahmegerät, dein Herz ist der Transformer, deine Stimme ist die Trägerin der Botschaft, die vermittelt, dass du es gesehen und gehört hast. Du musst es nicht verstehen.

Achte auf die Struktur der Gestaltung, sie ist die Blaupause des Lebens, das du gerade begleitest. Achte auf das, was normal ist und auf das, was verschoben ist. Was nicht normal ist, ist nicht normal. Denke nie, dass du recht hast und zweifle nicht an dir, wenn dir etwas nicht normal vorkommt. Wenn es bedeutend ist, kommt es immer wieder vor. Dann zeige auf, was dir nicht normal vorkommt. Was den Kontakt zur eigenen Qualität stört, löst immer Angst und Trauer aus.

Gefühle werden gewürdigt und verabschiedet, Verhalten wird erkannt, neues Verhalten wird ausprobiert und geübt in und durch die Gestaltung. Das ist Kunsttherapie.

Du strebst den schönsten Beruf an, den es für mich gibt. Du bist ständig im Austausch mit dem, was mehr ist, als man sagen kann. Du bist ständig im Kontakt mit der Qualität – derjenigen deines Gegenübers und deiner eigenen. Du bist nie nur auf dich selber angewiesen, du hast immer das Werk als dritte Kraft im Bund.

Denke nicht, dass du unverändert aus dieser Geschichte herauskommen wirst.
Deine Kollegin Bettina Egger

Bettina Egger
Kunsttherapeutin ED,
Institut humanistische Kunsttherapie IHK Zürich
Feldeggstrasse 21, 8008 Zürich
be@bettinaegger.ch

Berührung

Berührung fühlt sich an im Herz
Wie frisch gefallner Schnee
Ohne jede Spur von Meinung
Leicht und leise eh

Und dann öffnet sie das Herz
Sehnsucht quillt heraus
Giesst sich ohne jede Frage
Über jedes Du

Gibt Berührung weiter
Schönheit die entsteht
Ohne fortgesetzte Fragen
Keimt Verbundenheit

Da spielt keine Rolle
Wer ist wer und was
Rosen fangen an zu blühn
In dem weissen Schnee

Und sie ist begleitet
Von Stille und von Liebe
Keine Worte nötig
Um sich zu verstehn

Bettina Egger 2008

18

In der Schwebe lassen, bis die Zeit reif ist

Von Monika Hauri

… vor Abfahrt des Zuges würde ich der Kunsttherapeutin ans Herz legen:

«Male unbedingt regelmässig selber, unabhängig von der gelernten Ausbildung und der Methode. Nimm gute Supervision in Anspruch.»

Hätte ich mehr Zeit, würde ich sie besser kennen lernen wollen und ihr, wenn es passt, sagen: «In meiner Arbeit war und ist wichtig, dass ich mir Zeit lasse, und so eine Basis von Vertrauen schaffe; dass ich den Mut aufbringe, den Prozess «am Köcheln» zu halten und dass ich aushalte, etwas, was auftaucht und sich andeutet und ankündigt in der Schwebe zu lassen – bis die Zeit reif ist …

Monika Hauri
Mal- und Kunsttherapeutin GPK
Via Nuova 1, 7503 Samedan
monika.hauri@mal-ferien.ch

19

Grossmutter Kunsttherapie

Von Vera Decurtins

Vor 25 Jahren kehrte ich mit meinem Handgepäck voller Farben und Möglichkeiten aus Amerika zurück und richtete meine erste Praxis in der Churer Altstadt ein. Mein Beruf liess mir Gestaltungs- und Entwicklungsraum. Querverbindungen zur Architektur, Philosophie, Kunst und Theologie prägten mein Verständnis, mein inneres Feuer und Schaffen.

Die letzte Berufsphase als «Grossmutter Kunsttherapie» mit grossmütterlicher Liebe, Erfüllung und sogar ein bisschen Stolz hat begonnen. Es wird gemächlicher, gelassener und präziser. Menschen mit ihren inneren Bildern, Visionen und Lebensfragen kommen und gehen. Kunsttherapie ist und bleibt eine Oase hin zum schöpferischen JA, zur Versöhnung und zu Perspektiven.

Farben, Formen, Gestalten, Klänge, Bilder, Szenen und Wörter purzeln nach wie vor durch den Raum. Was sich verändert hat? Weniger ist mehr. Schöpferisch tätig sein, heisst nicht mehr Fülle (da hat die Welt genug davon) sondern Einfachheit, ein offenes Herz, Auge und Ohr, damit Urwesentliches sichtbar und erfahrbar wird. Ich liebe Bilder, Gestaltungen, Poesie, Spiel, Lebensgeschichten und Menschen! Und ich wünsche dir erfüllende Berufsjahre und Perspektiven. Wichtig sind Methoden als Hintergrund. Die Arbeit selbst wird geprägt durch Präsenz und stetes Lernen! Mögest du davon nie müde werden!

Vera Decurtins
Kunsttherapeutin ED
Supervisorin BSO
Reichsgasse 25, 7000 Chur
vera.decur@spin.ch

20

Der Blick nach hinten schärft den Blick nach vorne

Von Sergej Fausto Sommer

«Der Blick nach hinten schärft den Blick nach vorne»: Ein Sprichwort, welches gut zur Geschichte der Kunsttherapie in der Schweiz passt. Rückwärts schauen ist eine grosse Herausforderung, wenn wir dies umfassend tun wollen. Letzteres bedeutet, dass ich nicht nur mit meinem Kopf in die Vergangenheit schaue, sondern mich mit meinem gesamten Körper, mit all meinen Sinnen der Vergangenheit zuwende. Auch der Blick nach vorne ist unter den gleichen Gesichtspunkten zu vollziehen. Die Zukunft hat sowohl logisch-rationale Perspektiven wie auch irrational-sinnliche. Beide Potenziale sollten in der Zukunft ihren Platz haben.

Die Kunsttherapie in der Schweiz ist im europäischen Vergleich von Anbeginn her einen separaten Weg gegangen. Viele der Pioniere haben ihre Ausbildungen im Ausland genossen, andere empirische Studien betrieben. Das erworbene Wissen fusste auf den wenigen Erfahrungen der Kriegs- und Nachkriegszeiten und den vorhandenen psychologischen Forschungen. Es war noch ein beschränktes, meist empirisches Wissen. Fachliteratur war kaum oder fast ausschliesslich in Englisch vorhanden. Das persönliche Engagement und die individuelle Überzeugungskraft waren bei den Pionieren die treibenden Kräfte. Dazu kam der kollegiale und nährende Austausch unter den Interessierten. Es war eine höchst interessante Zeit, in der viel möglich war, da sehr vieles nicht reglementiert und limitiert war. Die Kreativität und der Wille konnten so noch sehr viel bewegen.

Mein Blick nach vorne versteht einerseits die Ordnung, welche jetzt herrscht und welche die Zukunft zu färben scheint. Mein Bauch sagt mir aber, dass da etwas nicht stimmt. Ich habe ein ungutes Gefühl. Das Loslassen von Vorstellungen und Hoffnungen ist angesagt und das Neue ist mit kritischem Blick zu durchleuchten. Das Reglementieren und Vereinheitlichen nimmt überhand. Diversitäten wieder neu suchen und akzeptieren – ist nicht das der Zeitgeist, den es jetzt braucht?

Meines Erachtens braucht der Beruf vier Grundelemente. Erstens: Er muss sich voll und ganz auf sein Kerngeschäft konzentrieren, der Kommunikation mit und über die «Kunst», in welcher Form auch immer. Zweitens: Er muss eine eigene Theorie entwickeln, in welcher eine ganzheitliche (nicht einheitliche) Sichtweise zum Tragen kommt. Drittens: Er muss nicht nur Kompetenzen lehren und prüfen, sondern auch Inhalte vermitteln. Viertens: Er muss zusammen mit anderen Disziplinen Forschungsarbeit leisten und dabei den anderen Aspekt einbringen – ich nenne es hier mal das Weibliche.

Sergej Fausto Sommer
Kunsttherapeut Dr.phil.
Institut für intermediale und transpersonale Prozesse ITP
Halenstrasse 10, 3012 Bern
info@itp.ch

Je n'oublie pas – verlassenes Elternhaus

Eine Arbeit an der Schwelle von Kunsttherapie und Kunst. Anhand des Wechsels von Eltern in eine Alterswohnung untersucht und gestaltet die Autorin ihren Umgang mit Geschichte, Vergänglichkeit und Abschied.

Von Esther Quarroz

Kunst kann einen schon retten.
Letztes Jahr zogen meine betagten Eltern aus ihrem langjährigen Wohnsitz in eine Alterswohnung. Nicht weil sie wollten, sondern weil sie mussten. Ich nahm teil an ihrem Abschied und war zugleich Teil davon. Ihr Abschiednehmen war auch mein Abschiednehmen von einem Stück für mich selbstverständlicher Heimat und auch einer Epoche gelebter Beziehung zu ihnen.

Was für meine Eltern Wert und «Andacht» hatte, ging noch einmal durch ihre Hände. Es musste entschieden werden, was mitgeht und was zurückgelassen wird. Tausende Bücher, Möbel, Decken, Musiknoten und Geschirr. «Wie bitter, diese Bücher einfach wegzuwerfen, sie sind Kulturgut!» – mein Vater, ein Gelehrter alter Schule. «Ein letztes Mal auf dem Sofa sitzen, auf dem ich als Kind zusammen mit dem Vater sass» – meine Mutter «und das Meissner Geschirr … und das Elsässerservice … oder doch die Kommode statt des Klaviers?» Es ist ein schmerzhafter Prozess des Sich-Trennens und des Wählens. Zugleich taucht längst Vergessenes auf: alte Briefe, Fotos und Geschichten. Ich schaue zu und es jammert mich. Der räumlich-zeitliche Kontext von Haus und Haushalt ist wie eine Haut. So häuten sich die Eltern gleichsam und sind wund und wirken versehrt. Ich häute mich mit ihnen.

Nach dem Umzug beginne ich den Restbestand einer 40-jährigen Geschichte zu sichten und zu gestalten. Es scheint mir die einzige Möglichkeit, meine Erfahrung mit dem Abschiednehmen zu verarbeiten und der Bitterkeit und dem Schmerz der Vergänglichkeit zu antworten. Ich beachte, dass alles, was ich tue, rückgängig gemacht werden kann. Es gehört mir nicht. Diese Einschränkung ist Teil des Kunstwerks: Ich bin nicht die Einzige, die Abschied nimmt. Alle menschliche Erfahrung ist sozial, Abschiede sind es in einem grossen Ausmass.

Aus unzähligen Vasen sammle ich Plastikblumen zusammen und hänge sie an eine alte Garderobenstange. Etwas kitschig, zugegeben. Ich montiere die Blumen fast atemlos und bin mir der Unsicherheit bewusst, dass ich mich jetzt zum ersten Mal gestaltend im Lebensraum meiner Eltern bewege, ohne sie. Nur mit dem, was sie zurückgelassen haben. Es ist auf eine ganz eigenartige Weise befreiend. Tradition ist nicht, dass ich kopiere und mich durch Vergangenes einschränke, sondern dass ich Tradiertes gestalte und neu komponiere. Das habe ich so vorher nicht gewusst.
Ich finde im Keller Blechdosen für Weihnachtsgebäck, die ich zu einer Säule im Wohnraum türme. Dreiundvierzig verschiedenartige Tassen reihe ich auf

einer der Kommoden auf. Bigoudi für die Haare meiner Mutter, die sie nun kurz geschnitten trägt, auch sie reihen sich auf. Sie sind seltsam. Relikte vergangener Schönheitskultur. Die Orientteppiche werden zusammengelegt zu einem Patchwork, sie hatten sich nie berührt vorher: pro Raum ein Teppich. Mir gefällt, dass sie jetzt miteinander kommunizieren, aus verschiedenen Zeiten, verschiedenen Ländern, plötzlich so nah.

Erinnerungen begleiten mich ständig.
In der Bibliothek meines Vaters stehen tausende Bücher, verwaist und verlassen. Wissen aus mindestens drei Jahrhunderten. Ein Gehäuse aus Büchern für ihn, den Theologen. Ich begreife die Leidenschaft des Wissens. Durch das Ordnen und Ausbreiten bemerke ich erst, womit er sich lebenslänglich auseinandergesetzt hat: mit Politik, mit Wissenschaft, mit gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Fragen und mit Religionen und Konfessionen. … Dies alles hinter sich zu lassen, ist sterben. Es wird still. Viele Musiknoten meiner Mutter bleiben zurück. Die meisten Musikstücke hat sie eh im Kopf. Die kann man ihr nicht nehmen. Zum Glück. Die Notenblätter hänge ich wie Wäschestücke an die Wäscheleine oder wie tibetische Gebetsfahnen. Sie sind Zeugen für die unsichtbare Musik. Orgelpartitur gleitet durch die Bügelmaschine. Ich bespiele die Wand mit dem Video, das ich von ihrem Klavierspiel machte kurz vor ihrem Auszug. Meine Mutter spielte meist für sich oder mit ihren Freundinnen zur Freude. Sie hatte sich damit gerettet und am Leben erhalten im Alltag als Hausfrau. Sie spielt noch heute mit 89 Jahren brillant.

Im Esszimmer hängt eine Pendule, wie sie viele kennen. Ich finde sie hässlich. Fünf vor zwölf bleibt sie stehen, nachdem sie meine Mutter ein letztes Mal aufgezogen hatte. Ich lasse sie so, obwohl ich diesen Zufall sentimental finde und die Zeiger wegen der plumpen Symbolik am liebsten verstellen würde. Ein roter gemalter Rahmen setzt sie von der Wand ab, gleichsam, als ob die Uhr zu einem Bild wird. Über dem Sofa, dem blauen, hänge ich die Krippenfiguren. Weihnachten war immer schwierig bei uns. Gespannte Stimmung, viele Erwartungen und nicht wirklich eine glückliche Zeit. So bin ich auch jetzt gespalten. Die heilige Familie an Drähten aufzuhängen und in der Luft sozusagen fliegen zu lassen, erheitert mich und gibt dem statischen Gefüge der Weihnachtsgeschichte eine neue Dynamik.
So schaut der Esel auf die Maria herab und die Kuh wundert sich, dass sie die Futterkrippe so weit unten sieht. Die Schafe sind wie Wolken am Himmel, und das Kamel der Drei Könige schwebt entrückt am Hirten vorbei. Endlich stimmt es. Und das blaue Sofa wird zu einer Kulisse für eine neue Geschichte.

Es ist für mich ein Drang und ein Bedürfnis, den Abschied zu gestalten. Der Abschied von meiner Kindheit, der Abschied vom Elternhaus und letztlich auch von meinen Eltern ist mit diesem Haus verbunden.
Das künstlerische Gestalten ermöglicht mir einen authentischen Ausdruck für das, was nicht gesagt werden kann und wofür mir das Denken zu wenig hergibt. Am eigenen Leib erfahre ich Grundlagen und Unterschiede von Kunsttherapie und Kunst.

Das Besondere an der kunsttherapeutischen Arbeit ist, dass ich selber mich und meinen Kontext ordne und neu gestalte, damit ich verstehen und mit dem, was mir widerfährt, weitergehen kann. Ich antworte auf das Vergangene mit dieser Arbeit und gestalte es dadurch neu. Der Trost, der darin liegt, ist, dass ich Teil bin von etwas, was mir vorausgegangen ist und das meine Einzigartigkeit anreichert und ausmacht.

Durch die Entscheidung, diese Installation zu veröffentlichen, veränderte sich etwas Entscheidendes.

Mein gestalterisches Schaffen und Erleben wird ein Stück entpersönlicht, indem meine Geschichte anderen Menschen zur Verfügung gestellt wird. Sie ist nicht mehr nur mir, sondern ich gestehe mir ein, dass sie zu einem allgemein menschlichen Erfahrungshorizont gehört. Damit überschreite ich die Schwelle kunsttherapeutischen Ausdrucks hin zu Kunst. Als Kunstschaffende bemühe ich mich darum, mein persönliches Erleben in eine Form zu bringen, die nicht für mich allein gedacht ist, sondern an der bekannte und unbekannte Betrachter mit ihrer eigener Wahrnehmung mitbeteiligt sind: Sie gestalten das Werk weiter, deuten es, werten es, kommentieren es und übersetzen es in ihre Lebenswirklichkeit. Meine Gestaltungsimpulse und Interventionen dienen nun nicht mehr nur mir.

Das ist der Unterschied zu Kunsttherapie. Im Umgang mit der Öffnung des Hauses für andere erkenne ich plötzlich, dass es doch Einschränkungen gibt. Das Familienhaus bleibt Privatsphäre und ist Teil von Intimität. Nicht beliebige Menschen können in meiner Geschichte und in der meiner Familie herumwandeln. Es ist keine Galerie, kein Museum. Zudem bin ich nicht die Einzige in der Familie, die Abschied nimmt. Das will respektiert sein.

Meine Eltern beteiligten sich am Werden der Installationen und beeinflussten mich durch ihr Mitdenken und ihr Interesse. Sie regten mich an und ich bin ihnen dankbar, dass sie mir diese Auseinandersetzung ermöglicht haben. Auch meinen Schwestern danke ich dafür, dass sie mir diesen Raum zugestanden haben.

Fotos: Andreas Fahrni, Fotograf Bern

Esther Quarroz
Kunstschaffende, Kunsttherapeutin ED GPK
Theologin VDM
Zähringerstrasse 62, 3012 Bern
info@perspektiven-entwickeln.ch
www.perspektiven-entwickeln.ch

Community Art
Kunsttherapie im Wohn- und Pflegeheim

Community Art basiert auf sinnstiftenden und sinnerfüllten Gemeinschaftserlebnissen. Community Art fördert das Lernen in und von der Gemeinschaft in der Auseinandersetzung mit verschiedenen künstlerischen Medien und unterstützt so eine wohlwollende und wertschätzende Umgangskultur.

Von Katharina Vogel

Mit dem Eintritt ins Wohn- und Pflegeheim werden Menschen aus ihrem gewohnten Umfeld und ihrem Beziehungsnetz gerissen. Häufig versinken sie im eigenen Leid, in Einsamkeit, Depression, Verunsicherung und Verbitterung. Der plötzliche Verlust von Aufgaben und Verantwortungen löst Gefühle von Wertlosigkeit aus. Die Betroffenen sind der Herausforderung, aus eigener Initiative den Menschen im neuen Umfeld zu begegnen, oft nicht gewachsen und isolieren sich. Deshalb sind sie auf Unterstützung angewiesen.

Hier setzt das kunsttherapeutische Konzept der Community Art an. In Gruppenanlässen wie Gemeinschaftsateliers, Werkateliers, Kleingruppen und Einzelarbeit werden Begegnungsräume geschaffen, darin entsteht mittels verschiedenen künstlerischen Medien Überraschendes und Neues. Community Art wird Rahmen einer wertschätzenden Umgangskultur, die ein wohlgesinntes Zusammenleben ermöglicht.

Community Art fördert und begünstigt die Umgangskultur in einer Institution, indem

- jede Person wertvoll ist und geachtet wird;
- jede Person sowohl Mitschöpferin der Gemeinschaft als auch mitverantwortlich am Geschehen ist;
- jede Person eine bedeutsame Funktion erhält, indem sie gestaltet, zuschaut, Kontrapunkt ist oder auch als Abwesende wahrgenommen wird, dazugehört und nicht vergessen geht;
- soziale Kontakte gefördert werden und Respekt und Wertschätzung erfahren werden;
- die Integration aktiv wahrgenommen wird als Aufgabe einer Institution;
- Ressourcen unter den Bewohnern und Bewohnerinnen entdeckt und genutzt werden und dadurch auch das Personal motiviert wird.

Als Kunsttherapeutin hüte ich Community Art mit einer kunstanalogen Haltung, einer Haltung, die aus dem besinnlichen künstlerischen Tun erwächst, die offen ist für Unvorhersehbares, Unvermittelbares, Überraschendes und mit einer Haltung, die Schwieriges als positive Herausforderung ansieht.Mit künstlerischen Mitteln werden Erfahrungen ermöglicht, die den Spielraum des einzelnen erweitern und die über das Vorstellbare hinausgehen. Community Art unterstützt den Einzelnen, das Leben zu gestalten und sich zur Künstlerin oder zum Künstler und gleichzeitig zur Lebenskünstlerin und zum Lebenskünstler zu entwickeln. Das Gelingen eines Gemeinschafts-Werkes ist ein starkes Erlebnis, das die Gemeinschaft

auch sinnstiftend beeinflusst. Das ist etwas Notwendiges, wenn Menschen neu lernen müssen, zusammen zu leben – und dies oft auf engem Raum.

Seit 18 Jahren arbeite ich in einem Wohn- und Pflegeheim als Kunsttherapeutin mit Menschen zwischen 60 und 104 Jahren. Das Altsein wird unterschiedlich empfunden. Viele erleben vorwiegend die schwierigen und mühsamen Aspekte des Alters, zunehmende Gebrechlichkeit und die abnehmenden Kräfte.
Was allen gleichermassen zu schaffen macht, ist eine fehlende sinnvolle Perspektive und die soziale Entwurzelung. Wenn ich in einem Werkatelier, in dem Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam ein künstlerisches Werk gestalten, die Gesichter der Teilnehmenden beobachte, spielt das Alter jedoch keine Rolle: Begeisterung und Freude sind ihnen ins Gesicht geschrieben. Das (gemeinsame) Tun beflügelt den Einzelnen, an seine Grenzen und darüber hinaus zu gehen.

Die Geschichte von Frau W. zeigt beispielhaft und eindrücklich, wie eine Integration in der neuen Gemeinschaft sich auf die Lebensqualität aller auswirkt.

Community Art – Vernetzungsarbeit
Frau W. wurde im Alter von 89 Jahren ins Pflegeheim eingewiesen. Ihre gesundheitliche Situation verunmöglichte es ihr, weiter selbständig zu Hause zu leben. Nach ihrem Eintritt ins Pflegeheim hatte sie kaum mehr die Kraft, das Bett zu verlassen und sagte, sie wolle sterben. Einzig aufs Zeitungslesen verzichtete sie nie und sie freute sich auf die regelmässigen Besuche ihrer Angehörigen.

Ich besuchte sie im Rahmen meiner Vernetzungsarbeit. Mit Vernetzungsarbeit meine ich die regelmässigen Besuche bei allen Bewohnern und Bewohnerinnen, um Beziehungen aufzubauen und auf gemeinschaftsstiftende Angebote aufmerksam zu machen. Das Beziehungsangebot, d. h. die empathische Anteilnahme als

Mit-Sein ohne Beurteilung, half Frau W., ihr Schicksal anzusprechen und zuzulassen. Sie äusserte anfänglich, dass sie sich wertlos fühle und sie nur noch eine Last für alle sei. Zuhören war wichtig, schuf Raum, damit Frau W. über ihre schwierige Situation sprechen konnte.

Community Art – Einzelarbeit
Nach mehreren Monaten Vernetzungs- und Beziehungsarbeit war Frau W. bereit für eine erste Stunde im Atelier. Ihre Bedingung: nicht malen müssen – sie könne nicht malen! Ich bereitete eine Auswahl von Steinen und Naturmaterialien vor. Sie reagierte stark und positiv darauf, denn sie liebte Steine und hatte sie früher von überall her mit nach Hause genommen.

Sie schaute sich jeden meiner mitgebrachten Steine genau an, entdeckte Gesichter, Figuren und ganze Geschichten. Dabei wirkte sie so lebendig und lebhaft, wie ich sie seit ihrem Eintritt ins Wohn- und Pflegeheim nicht erlebt hatte – und sie machte einen weiteren Termin für eine nächste Einzelarbeit ab! Zu diesem nächsten Termin brachte sie überglücklich ihre eigenen Steine mit, die ihr ihre Tochter aufgehoben und mitgebracht hatte.

Frau W. beschäftigte sich über mehrere Stunden mit den Steinen und erschuf einen kleinen «Steingarten». Sie platzierte sie immer wieder neu, wählte verschieden farbiges Papier als Untergrund und fügte weitere Objekte hinzu. Jeder Stein erhielt von ihr eine Nummer, eine Beschreibung und Charaktereigenschaften; manchmal liess sie die Steine auch miteinander sprechen. «Stein 2 (gross und rötlich) ist edel, selbstbewusst, Liebe suchend. Ein anregender, positiver Stein. Er könnte ein Glarner Berg sein – ich könnte mich versöhnen mit dem Kanton Glarus. Oder er könnte auch der Tödi sein. Tödi ist ein ruhiger Berg, ein Freund, bescheiden – er erinnert mich an meinen Vater.»

Während dieser Arbeit wurde es Frau W. schmerzlich bewusst, dass sie selber nicht mehr in der Lage war, neue Steine zu suchen und zu finden. Doch dann bekam sie von Angehörigen und Freunden besondere Steine

geschenkt, was sie ausserordentlich freute. Ihr «Stein-Garten» wuchs stetig.

In dieser Zeit wurde sie des Öfteren mit unangenehmen Erinnerungen und Ängsten konfrontiert, die sie aber vermehrt zulassen, formulieren und künstlerisch / gestalterisch verarbeiten konnte. Das Mitteilen und Gestalten von beunruhigenden Themen wie den nahenden Tod und Wertlosigkeit holten sie aus ihrer innerlichen Isolation. Ihre innere Welt entfaltete sich, und sie gewann an Vertrauen und Hoffnung. Erinnerungen bildeten einen Teil ihrer inneren Ressourcen, die sie gestaltend immer mehr entdeckte.

Zu wichtigen Lebensabschnitten hatte Frau W. Lieblingslieder; fast alle wusste sie auswendig. Begeistert und mit grosser Ausdauer, oft bis sie ausser Atem war, sang sie diese alten Lieder. Sie erzählte von ihrer Tätigkeit als Lehrerin und davon, wie sie sich bis zu ihrer Pensionierung mit Herzblut für ihre Schülerinnen und Schüler engagiert hatte. Auch erinnerte sie sich wieder an viele Anekdoten aus verschiedenen Lebensabschnitten. Als weiterführenden Schritt ordnete sie den Liedern und Musikstücken Farben zu, die sie schliesslich zu einem Bild verarbeitete. Als sie realisierte, dass sie wirklich malte, war sie erst sprachlos und erstaunt. Noch mehr überraschte sie, dass ihr das Malen sogar Freude bereitete. Beim Betrachten ihres Kunstwerkes entdeckte sie eine Figur, die sie «den weisen Kakadu» nannte. Der weise Kakadu wurde ihr ein treuer Begleiter und manchmal, wie sie mir später augenzwinkernd erzählte, auch ein kluger Berater.

Frau W. liess sich immer mehr auf das Gestalten – aus sich selbst schöpfen – ein. Sie probierte verschiedene Materialien aus und nahm die Herausforderungen an, die diese Materialien an sie stellten, bis am Schluss ein Kunstwerk daraus entstand. Sie beseelte die Gegenstände und Figuren, die so entstanden, indem sie mit ihnen und damit auch mit ihrer eigenen inneren Stimme in Kontakt trat. Neue Erkenntnisse und Zusammenhänge eröffneten sich ihr. Ihr Interesse für Neues war geweckt.

Community Art – Kleingruppen und Grossgruppen-Ateliers
Frau W. fand deutlich zu mehr Lebensfreude und kreativer Kraft. Sie nahm zunehmend an der Gemeinschaft mit den Mitbewohnerinnen teil und gestaltete sie aktiv mit. Sie traf sich einmal in der Woche in der Kleingruppe mit Bewohnern und Bewohnerinnen zum gemeinsamen künstlerischen Gestalten.

Durch die gemeinsame, konzentrierte Arbeit in der Gruppe entwickeln sich die Teilnehmenden zu Experten und Expertinnen für wertschätzenden Umgang untereinander. Sie tragen diese Erfahrung in die Gemeinschaftsateliers und weiter in die Gemeinschaft des Wohn- und Pflegeheims und fördern auf diese Weise die Entwicklung einer wohlwollenden Umgangskultur. Gemeinschaftliche Kunst wirkt.

Frau W. wurde immer mehr zu einem Vorbild für Bewohner und Bewohnerinnen. Sie motivierte mit ihrer anteilnehmenden, umsichtigen und geselligen Art die anderen, sich auch zu beteiligen und sich in den verschiedenen Ateliers einzubringen. Eines Tages begann Frau W. nach dem Nachtessen im Esszimmer mit den verbleibenden Bewohnerinnen und Bewohnern zu singen. Diese Singabende wurden fester Bestandteil des Tagesablaufes im Wohn-und Pflegeheim und wurden von allen sehr geschätzt.

Community Art – Begleiten als Kunst
Bis kurz vor ihrem Tod liess sich Frau W. von ihrem Gestalten überraschen. Aus Ton entstand eine Figur, mit der sie sich lange beschäftigt hatte und die sie zuerst «böses Krokodil» nannte. Sie fürchtete sich anfangs vor ihm, da es alles fresse, was ihm in die Quere kommt. Dann stellte sie fest, dass das Krokodil je nach Farbe der Unterlage ganz verschieden auf sie wirkte.

Schliesslich bekam es einen Platz auf einer aus farbiger Wolle selbst gefilzten Unterlage, worauf sich das Krokodil in den Augen von Frau W. vom bösen Krokodil in einen friedfertigen, starken Beschützer verwandelte.

> «Verlassen wir mutig altbekannte Ufer, begeben wir uns auf die Suche nach unserem eigentlichen wahren Selbst – und entwickeln wir uns darüber hinaus. In Verantwortung des Einzelnen für das Ganze.» Linda Vera Röthlisberger

Community Art fördert eine wohlwollende und wertschätzende Umgangskultur, die es auch in einer Institution wie einem Wohn- und Pflegeheim ermöglicht, ein würdevolles Leben zu leben, neue Kontakte zu knüpfen und Beziehungen zu gestalten.

Community Art ist ein Gemeinschaftswerk aller Beteiligten, und dient somit der Lebensqualität der Bewohner und der Bewohnerinnen, aber auch der Arbeitsqualität der Mitarbeitenden.

Ich bin überzeugt, dass das Konzept Community Art ein Ansatz ist, der künftig in Pflegeheimen noch mehr berücksichtigt werden muss, will man Kräfte und somit auch finanzielle Ressourcen schonen.

Literaturangaben:
- Eberhart, Herbert. Kunst wirkt, Kunstorientierte Lösungsfindung in Beratung, Therapie und Bildung, EGIS Verlag, Zürich 2007
- Knill, Paolo. Ausdruckstherapie. Eres Edition, Lilienthal / Bremen, 1992 (überarbeitete Neuauflage)
- Roethlisberger, Linda. Im Kontakt mit der inneren Stimme, Autodidaktischer Lehrgang Stufe 1–3, Zürich, Hrsg. Trilogos Stiftung, Pro Business Verlag, Berlin 2012
- Vogel Feitknecht, Katharina. Auszug aus: «Gemeinschaft als Werk, Die Kunst des Seins», Masterarbeit 1999, European Graduate School, Leuk / Schweiz
- Wanzenried, Peter: Unterrichten als Kunst. Verlag Pestalozzianum, Zürich 2004

Katharina Vogel Feitknecht
Kunst- und Ausdruckstherapeutin MA
Trilogos-Trainerin
Zürcherstrasse 12, 8142 Uitikon-Waldegg
katharina.vogel@see-spital.ch

Welkes Herbstblatt leuchtet nochmals vor dem Absterben : Die dritte Lebensphase

Im Alter sind einschneidende Veränderungen zu bewältigen. In Symbolisierungs- und Gestaltungsprozessen können diese bewusst gemacht und Lösungsansätze gefunden werden.

Von Peter Nuttli

Begegnung mit dem roten Blatt

Was sollte ich in einem Jahr – nach meiner Pensionierung tun? Diese Frage traf mich existenziell. Sie zu prüfen, benutzte ich die Mittel der Kunsttherapie und begann, mich gestalterisch mit dem Altwerden zu beschäftigen. In einer der Übungen galt es, eine Plastilin-Masse zu kneten und eine Form entstehen zu lassen. Aus dem mehrfarbigen Angebot wählte ich ein rotes Knetmaterial und bearbeitete dieses längere Zeit ohne zu wissen, was daraus werden sollte. Nach einigen Form-Umwandlungen entstand dann – meine Ideenlosigkeit begann mich bereits zu ärgern – in gedankenloser Abwesenheit eine flache ovale Scheibe. Weil mir nichts «Spektakuläres» einfiel, formte ich schliesslich ein «simples» Blatt. Die entstandene Form gefiel mir immer besser und ich arbeitete eine möglichst plastische Aderstruktur heraus. Mein Kunsttherapeut lud mich ein, das Werk vor mich hinzulegen und es zu benennen (was ist es?) sowie die

Rotes Blatt aus Plastilin

Bild 1: Haselstrauch-Blatt noch ganz grün

Bild 2: Haselstrauch-Blatt im Schnee

Bild 3: Haselstrauch-Blatt gefaltet

Eigenschaften zu beschreiben (wie ist es?). Mein rotes Blatt löste Assoziationen zum Herbst aus. Ich sah die bunten Bäume vor mir, die im Sonnenlicht wunderschön aufleuchten. Aus meinen Notizen wählte ich drei kurze für mich wichtige Aussagen aus:

welkes Herbstblatt
gekrümmt, geschrumpft, gegerbt
leuchtet nochmals vor dem Absterben

Anschliessend setzte ich die Worte «Ich bin ...» davor:

Ich bin ein welkes Herbstblatt.
Ich bin gekrümmt, geschrumpft, gegerbt.
Ich leuchte nochmals vor dem Absterben.

Die entstandenen Sätze machten mich betroffen. Es war ein ganz persönliches Gedicht entstanden, das mir als starke Wahrheit entgegen kam. Mein «simples» Blatt nahm eine existenzielle Bedeutung an, die weit über den biologischen Inhalt hinausreichte. Emotional erfassten mich zwei widersprüchliche Gefühle. Einerseits identifizierte ich mich mit dem welken Blatt, das sich krümmt, das schrumpft und das vor dem Absterben steht, und ich war unmittelbar mit der Realität konfrontiert. Das stimmte mich nachdenklich und traurig, ja machte mir auch Angst. Andrerseits spürte ich das kräftige Rot des Blattes. Die farbigen Herbstbäume, die sich verträumt aus dem Nebel erheben oder im Sonnenlicht erstrahlen, haben mich schon immer fasziniert. Man spricht ja vom «goldenen Herbst». Wenn ich diese Vorstellung auf mich wirken liess, stimmte mich das zuversichtlich für meinen letzten Lebensabschnitt: «Ich leuchte nochmals.»

Symbolisierungsprozess

Dieser Symbolisierungsprozess hat mich tiefgreifend berührt. Symbolisierung ist nach I. Rentsch wie folgt definiert: «In der expressiv-künstlerischen Gestaltung entsteht ein äusseres Bild, ein konkretes Gegenüber, das Werk. Es findet ein Prozess der Externalisierung und Distanzierung statt. Unsichtbares wird sichtbar, Inneres und Äusseres trennen sich.» (I. Rentsch in Von Spreti et al. 2012, S. 123).

Das rote Blatt war das Symbol, das sichtbare Zeichen meiner inneren Wirklichkeit, der Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit. Es wurde ausserordentlich bedeutsam und bewegte mich emotional. Überall begegnete mir nun der Herbst, in der Natur, in Gedichten, auf Bildern, in Gesprächen. Diese vielen verschiedenen Assoziationen verdichteten sich. Und ich konnte den Gedanken ans Lebensende dadurch besser zulassen. Es fiel mir leichter, meine Angst sowie meine starke Abwehr wahrzunehmen und mit ihr umzugehen. Ich benutzte in der darauffolgenden Zeit im Umgang damit weitere gestalterische Mittel. «Bilder, die in der Vorstellung sehr quälend sind, werden, indem man sie malt, konkreter, sind einer Auseinandersetzung zugänglicher. Auch kann man sich mit dem malerischen Prozess in Beziehung setzen, sich von seinem Problem distanzieren, indem man es gleichzeitig anschaut und bearbeitet.» (Kast, 1990, S. 33).

Bild 4: Haselstrauch-Blatt öffnet sich wieder

Bild 5: Haselstrauch-Blatt erholt sich

Bild 6: Haselstrauch-Blatt liegt am Boden

Erfahrung des natürlichen Wandels
Anlässlich meiner Diplomarbeit zum Kunsttherapeuten begleitete ich zu dieser Thematik Menschen in der dritten Lebensphase.

Im Rahmen des praktischen Teils plante ich das Fotoprojekt «Naturerlebnis». Die Klientin / der Klient wird eingeladen, während der Herbstzeit einen Strauch oder Baum auszuwählen und ein Blatt in regelmässigen Abständen von der gleichen Position aus zu fotografieren, bis es vom Zweig fällt. Der natürliche Veränderungsprozess soll so erlebt werden und eine persönliche Beziehung zum Blatt und dessen Symbolik für sich selber ermöglichen.

Herr S., siebzigjährig, interessierte sich für diese Aufgabe und begleitete das Blatt eines Haselstrauches von Anfang Oktober bis Ende Dezember. Dabei entstand eine Bilderreihe von 50 Aufnahmen. Bei der gemeinsamen Betrachtung der Fotos ergaben sich spannende Gespräche. Herr S. hat jede kleinste Veränderung registriert.

«Das Haselnuss-Blatt hat viel Ausdauer.» (Bild 1). «Die Blätter anderer Sträucher sind schon gelb oder abgefallen, mein Blatt ist nach 30 Aufnahmen immer noch im Saft und macht keinen Wank, ‹abzutreten›. Es kommt wohl auf die Pflanzenart und den Standort an …»

Mir schien, Herr S. war fast ein wenig enttäuscht, dass so lange Zeit nichts passierte. Ich bemerkte: «Bei den Menschen sind wir ja froh, wenn sie lange gesund ins Alter hinein gehen können.» Das stimmte Herrn S. etwas nachdenklich.

Über Nacht fiel zum zweiten Mal Schnee und es wurde frostig kalt (Bild 2). Das Haselstrauch-Blatt verfärbte sich nun bräunlich und rollte sich ein, als wollte es sich schützen (Bild 3). Da meinte Herr S.: «Von einem Tag auf den andern kann es geschehen, dann ist es halt so weit, wie bei uns. Aber es ist interessant, die Knospen für die neuen Blätter sind schon ausgebildet.»

Am folgenden Tag war Herr S. ganz aufgeregt: «Das Blatt hat sich nochmals erholt. Da bin ich aber erstaunt. Es ist aufgetaut und hat sich auseinander gefaltet – kaum zu glauben (Bild 4 und 5). Von jetzt an gehe ich jeden Tag hin, es nimmt mich wunder, wie lange es noch durchhält.»

Letzte Aufnahme (Bild 6): «Da liegt es nun, der Frost hat ihm den Rest gegeben. Es ist lange standhaft geblieben, bis es ihm dann doch an den Kragen gegangen ist.» Herr S. meint weiter: «Ich habe mich immer für die Natur interessiert, aber das Beobachten dieses Abbaus war jetzt neu und eindrücklich für mich. Ich werde den Verfall meines Blattes am Boden auch über den Winter hindurch verfolgen.»

Über das sachlich-realistische Tun und Sprechen hat sich Herr S. intensiv mit dem natürlichen Wandel befasst. Das Auswählen des Strauches und die Gestaltung der Aufnahmen (Tageszeit, Position, Blickwinkel etc.) waren bei ihm kreative Elemente des Symbolisierungsprozesses. Wichtige Ressourcen sind Herrn S. bewusst geworden: Geduld, Ausdauer, Zuverlässigkeit, Anteilnahme, Interesse an der Natur und Akzeptanz gegenüber natürlichen Lebensprozessen. Es hat ihm einen andern Zugang zu seinem Altwerden ermöglicht.

Kreativität beleben
Kunsttherapie ermöglicht im gestalterischen Tun, ein Symbol sicht- und greifbar zu machen mit seiner Realität aussen und mit dem, was es in der inneren Welt des Klienten/der Klientin bewirkt. Es wird erlebbar. Wird für jemanden der Herbst als Symbol für das Altwerden wichtig, bieten sich viele Aspekte für kreatives Tun: Arbeiten mit Farben, Fantasiereise, Gedicht, Gespräche und Gestaltungen zum Loslassen, Blättertanz, Gestaltung zu Verformung – Verkrümmung, auditive Erlebnisse zu Rascheln – Rauschen usw.

Kunsttherapie beinhaltet den bildnerischen Bereich, Musik, Bewegung, Schreiben, Gespräche und anderes mehr. Es gilt herauszufinden, welche Mittel helfen, in angemessener Weise auf die Situationen, Bedürfnisse und Fähigkeiten der Klientinnen und Klienten einzugehen.

Ein welkes Blatt – und jedermann weiss: Herbst.
Fröstelnd klirren die Fenster zur Nacht.
O grüne Welt, wie grell du dich verfärbst.
Mascha Kaléko (1907–1975)

Literatur:
– Kast, Verena (1990, 2. Auflage): Die Dynamik der Symbole. Olten: Walter-Verlag AG.
– Nuttli, Peter (2014) Diplomarbeit Institut APK, Thalwil.
– Von Spreti, Flora et al (Hg.) (2012, 2. Ausgabe): Kunsttherapie bei psychischen Störungen. München: Urban & Fischer

Peter Nuttli
Dipl. Mal- und Kunsttherapeut APK
Im Geeren 24, 8112 Otelfingen
peter-nuttli@bluewin.ch

«In meinem Kopf rutscht alles weg, sag, wohin ging es nur?»

Ästhetisch, tiefgründig, geheimnisvoll und in ihrer Ausdrucksform beglückend sind die Malspuren von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Der Malort ist mehr als ein Malraum. Er ist Freiraum für sinnes- und körperorientierten Ausdruck und damit Raum für Lebensqualität.

Von Renate Sulser

Essenz – ein schönes Wort! Zarte Blütendüfte, Edelsteine, in denen sich das Sonnenlicht fängt, kostbare Farbpigmente. Das Wort berührt, meint Wichtiges. Die Frage nach der Essenz meiner maltherapeutischen Arbeit «Begleitetes sinnes- und körperorientiertes Malen für Menschen mit Demenz» packt mich.

Als freischaffende Maltherapeutin und zeitgleich Betreuerin, begann ich 1991 im gerontopsychiatrischen Heim «Sonnweid das Heim» in Wetzikon ZH mit einigen der Bewohnerinnen und Bewohner zu malen. Ich wünschte mir eine Form des begleitenden Malens zu finden, die ihnen, auch mit fortgeschrittener Demenz, zugänglich wäre und Freude bereiten würde. Ein geschützter Malort sollte es werden, ein Ort der Begegnung und des persönlichen Ausdruckes, Wohlbefinden und Lebensqualität stiftend. Rückblickend kann ich sagen, dass ich ihn gefunden habe, auch bereitwillige und offene Malende, die sich auf das grosse, damals noch unerforschte Unternehmen einliessen und mich lehrten, achtungsvoll und unterstützend für sie da zu sein. Grosszügig sahen sie über meine Fehler hinweg und wehrten sich so gut es ging, wenn ich sie unabsichtlich zu sehr bedrängte.

Menschen mit einer Demenzerkrankung
Wer sind diese Menschen mit Demenz? Erwartungsvoll stehen sie neben der Eingangstüre der Sonnweid, sie zupfen mich am Arm und lassen nicht mehr los, trinken meinen Kaffee, packen ihre Tasche und wollen «heim gehen zur Mutter». Sie brummeln, singen, sind glücklich, frei wie Vögel am Himmel, sie klagen, zürnen, sind zärtlich. Sie alle leiden an einer progressiven hirnorganischen Erkrankung und benötigen intensive Betreuung, Pflege und einen geschützten Wohn- und Lebensraum. Die krankheitsbedingten Veränderungen führen zum Verlust der geistigen (kognitiven) Fähigkeiten: Sie vergessen, was soeben war und sind nur im unmittelbaren Hier und Jetzt erreichbar. Der Bezug zu alltäglichen Handlungen und Geschehnissen sowie die Fähigkeit, sich sozial, zeitlich, örtlich, situativ und autopsychisch zu orientieren, schwinden, und eingeprägte gesellschaftliche Verhaltensmuster wie Moral, Ethik und Ästhetik, sowie der ganze Komplex der verbalen Kommunikation und intellektuellen Assoziation fallen weg. Der Verlust der verbalen Kommunikation löst Angst aus und isoliert sie. Depressionen, gesteigerte Verwirrtheit, auch Aggressionen resultieren daraus. Eine herzliche und achtsame Betreuung vermag ihnen dennoch Wohlbefinden und Lebensqualität zu schenken. Vorausgesetzt ist Erfahrung im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen und fundiertes Fachwissen um die schweren Krankheitsbilder.

Sinnes- und körperorientiertes Malen mit Menschen mit Demenz
Im wöchentlichen Gruppen-Malen (fünf bis sechs Personen) werden sie darin unterstützt, ihren inneren, persönlichen Spuren nachzugehen und sich so auszudrücken. Die für Menschen mit Demenz entwickelte Methode des begleiteten sinnes- und körperorientierten Malens ist aufgebaut auf den Grundlagen der maltherapeutischen Arbeit von Esther Hofmann, anerkannte Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie LDM, und des Betreuungskonzeptes der Sonnweid. Angewandte Validation nach den Kommunikations-Prinzipien von Naomi Feil ermöglicht eine maltherapeutische Arbeit, die alle Stadien und Formen dementieller Erkrankungen berücksichtigt. Mit zunehmender Demenz versiegt die Fähigkeit der figurativen Bilddarstellung. Ihre Malspuren berühren immer wieder aufs Neue, gleich den Malereien von Kindern: ästhetisch, tiefgründig, geheimnisvoll und in ihrer Ausdrucksform und Spontaneität beglückend. Jedoch können, mit dem Verlust der Sprachfähigkeit, Themen und bewusste Gestaltung nicht mehr erfasst und weiterverfolgt werden. «Kommen Sie, jetzt können Sie ein schönes Bild malen», meint eine Betreuende aufmunternd. Doch malen wollen nicht alle. Genauso wenig wie Fussball spielen, wandern oder singen. Desinteresse und die Angst vor Versagen müssen ernst genommen und unhinterfragt akzeptiert werden. «Malen? Nein, das kann ich nicht und mein Mann hats nicht gerne», oder «das ist nichts für mich, bin ja Weissnäherin von Berufs wegen, malen Sie doch selber, Sie sind ja die Meisterin!»

«Was möchten Sie denn malen?», oder «wie schön, ist das Ihre Katze, die Sie gemalt haben?» verwirren und beschämen. «Sie dürfen malen was Sie wollen, es kommt nicht darauf an ob es schön wird», brüskiert, denn wenn es auf nichts ankommt, ist es auch ohne Wert. Hilfestellungen wie Mal-Ideen, Vorzeichnen, maltechnische «Tricks» und Korrekturvorschläge setzen kognitive Leistungsfähigkeit voraus und überfordern die Malenden. Das Gemalte wird einfacher, etwas kann vielleicht noch angedeutet werden, und frühkindlich- unmittelbare, rhythmische, vom Körper diktierte Striche, Punkte, Linien- und Spiralformen zeigen sich. Spontane Gefühle der Freude, Wut und Trauer werden freier ausgedrückt und gelebt, wenn auch ohne die Möglichkeit einer reflektierenden Verarbeitung. Man ist geneigt, diese Phänomene als eine Art Freiheit zu bezeichnen. Doch Freiheit setzt die Fähigkeit zu wählen voraus.

Bild 2

Bild 3

Das Malen mit an Demenz erkrankten Menschen ist auch eine Form der Sterbebegleitung. Es bedeutet, immer wieder aufs Neue Abschied nehmen von liebgewonnenen Menschen, loslassen und wieder offen werden für kommende Beziehungen. Gefühle auslösendes Malen eignet sich dann nicht, wenn frühe traumatische Ereignisse wie Krieg und damit erlittene Erfahrungen wie Lebensgefahr, Verfolgung, Gewalt, Verlassenwordensein und Hunger erinnert werden. Durch die Demenzerkrankung verlieren sie den Schutz der damals so überlebenswichtigen Verdrängung. «In meinem Kopf rutscht alles weg, sag, wohin ging es nur?»

Damit konfrontierte mich einst eine betagte Frau. Sie wollte etwas malen, das ihr sehr wichtig schien und das sie intensiv fühlte und vor sich sah. So gerne hätte sie Rosen gemalt, stattdessen schrieb «es» immerzu Einkaufslisten, auf denen stand: Brot. Wurst, Mehl, Regenschirm, Hühnerfutter, auch Rosen, Kartoffelstock und Fragmente ihres Gedichtes «und die Liebe kommt immer stärker und macht, was sie will». Aufgebracht stand sie vor mir und liess mir einmal mehr bewusst werden, wie schmerzlich das Vergessen sein kann und wie trostlos das Im-luftleeren-Raum-Stehen.

Täglich erscheinen Bücher über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen, hingegen lässt sich nach wie vor wenig Literatur finden, die sich mit ihrem schöpferischen Potenzial beschäftigt. Malende, die sich verbal noch mitzuteilen vermögen, vertrauen einem oftmals Wichtiges an. Ich will sie selbst sprechen lassen: «Ich bin sicher, dass Bäume lautlos weinen, wenn sie entwurzelt werden. Es ist wie mit mir: Ein Mann vermag einer Frau alles zu nehmen: ihr Zuhause, ihre Wurzeln und selbst ihren Namen. Mag er doch alles mitnehmen! Nichts ist letztlich wichtig. Aber den Namen, den mir meine Mutter zur Geburt schenkte, der gehört mir alleine. Er kann alles sein, was einer Frau bleibt.» Sie weint, hat Heimweh. Erneut wendet sie sich dem Bild zu: «Schauen Sie, dieser Baum soll kräftig wachsen, seine Äste und Blätter berühren den Himmel. Seine Wurzeln stecken tief in der Erde, bis zum Grundwasser. Da wird alles gespeist. Von da her stammen auch wir und eines Tages kehren wir dahin zurück.»
(Bild 2)

Ein betagter Mann sitzt ratlos vor dem Malblatt. «Eigentlich wollte ich diese Blitze, den Hagel und das ganze Unwetter nicht schon wieder malen. Aber schauen Sie, es geht einfach nicht anders, muss wohl annehmen, was da auf mich zukommt. Es ist nicht leicht, sein Boot so zu steuern, dass es diese gewaltigen Wellen bezwingt und er sein Boot sicher ans Ufer bringt!»

Ahnt die zarte und hochbetagte Frau ihren nahen Tod? Sie flüstert: «Ich hätte schon immer eine Bootsfahrt auf dem Rhein, diesem grossen und breiten Fluss, machen wollen. Ich sehne mich so nach den unendlichen Weiten und Gewässern. Ich glaube, heute fühle ich mich bereit zu dieser Reise.»
(Bild 3)

Die Bauernfrau: «Dass ich jetzt noch malen kann! Früher konnte ich nie an so etwas denken! Damals, es war Krieg, zog ich Küken auf und verkaufte sie in der Stadt, denn frische Eier waren damals ja kaum zu kriegen …, und die wenigen Münzen steckte ich in meine Schürzentasche und da blieben sie auch wohl versorgt! Die Küken – flaumig weich, mit eidotter-gelben Federchen, piepsenden Stimmchen und unnützen Flügelchen: ich hätte sie lieben wollen, an meine Brüste betten und sie grossziehen …, aber so war das damals eben, nicht wahr? Und es waren ja diese wenigen Pfennige in meinen Taschen, die ich nach Hause trug. So konnte ich manchmal etwas für die Kinder …, sie hatten ja so vieles bitter nötig …, etwa Stiefelchen zum Schnüren, oder weichen, wärmenden Stoff für Kleidchen und so. Blau sollte der Stoff sein …»

Michael Schmieder, Leiter Sonnweid, trifft mit seinen Worten die Essenz der Malarbeit aufs Genaueste (aus dem Vorwort zu meinem Buch «Ausdrucksmalen für Menschen mit Demenz»): «Die Suche nach Freiräumen stellt für Menschen mit Demenz keine besonders grosse Schwierigkeit dar. Wofür wir, die «einen», sehr viel Energie, Kraft und zielgerichtetes Vorgehen aufwenden, gelingt ihnen, den «anderen», meist «so im Vorbeigehen». Man sucht nicht – man hat; man will nicht – man nimmt; man glaubt nicht – man weiss. Ausdrucksmalen stellt für Menschen mit Demenz eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, «freie Räume» nicht zu suchen, sondern sie zu haben, sie nicht zu wollen, sondern sie sich zu nehmen und diese Freiräume nach den eigenen Möglichkeiten zu gestalten.»

Literaturangaben:
– Demenz verstehen: Leitfaden für die Praxis.
Bestellung: campus@sonnweid.ch und www.sonnweid.ch
– Feil, Naomi: Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen.
Ernst Reinhardt Verlag München Basel,
5. überarbeitete Auflage 1997
– Stern, Arno: Die natürliche Spur.
Vertrieb: J. Kamphausen Verlag, 2. Auflage 1996
– Sulser, Renate: Ausdrucksmalen für Menschen mit Demenz.
Verlag Hans Huber, 2. Überarbeitete Auflage 2010

Sulser Renate
Maltherapeutin; zertifizierte Validation@-Worker nach N. Feil,
Lehrbeauftragte für «Begleitetes Malen für Menschen mit Demenz oder geistiger Behinderung».
Leiterin des Malateliers Sonnweid
Morgentalweg 35, 8620 Wetzikon
ausdrucksmalen@bluewin.ch

Am Lebensende zu den Urformen des Anfangs

Erfahrungen aus der kunsttherapeutischen Arbeit mit Menschen im Hospiz und die eindrückliche Wirkung von Urformen als letzte Gestaltungsaussage.

Von Christa Lambertus

Spiralstein New Grange, Irland, ungefähr 3200 vor Chr. – Fotograf unbekannt

Spiralbild einer Patientin im Hospiz

Lineare Urformen der Kunst wie Kreise und Spiralen, Wellen, Zickzacklinien und rhythmische Wiederholungen derselben begegnen uns über die ganze Erde verteilt in den Steinritzungen des Neolithikums und in unzähligen Gefäss- und Schmuckgestaltungen der Menschheit. Sie gelten als kulturelles Erbe einer ewig wiederkehrenden Universal-Formensprache.

Da ich in meiner kunsttherapeutischen Arbeit die Gelegenheit hatte, mit Menschen fast aller Altersstufen zu malen, fiel mir auf, dass der Rückgriff auf diese Ur-Formensprache in jeder Altersstufe stattfindet. Als Erstes und mit einer immer gleichen Präsenz treten diese Urformen als Ausdrucksrepertoire früher Kinderzeichnungen auf. Etwa gegen das dritte Lebensjahr entstehen erste Kreise, gerade Linien, Vierecke und Punkte. Noch ganz ohne Bedeutung versehen, treten sie zunächst als eine völlig eigenständige Formensprache in Erscheinung.

Während meiner Arbeit im Hildegardhospiz in Basel bemerkte ich, dass sich viele Menschen gegen Ende ihres Lebens ebenfalls sehr häufig dieser archaischen Formensprache bedienen. Ich begegnete diesem Phänomen in fast jeder Stunde.

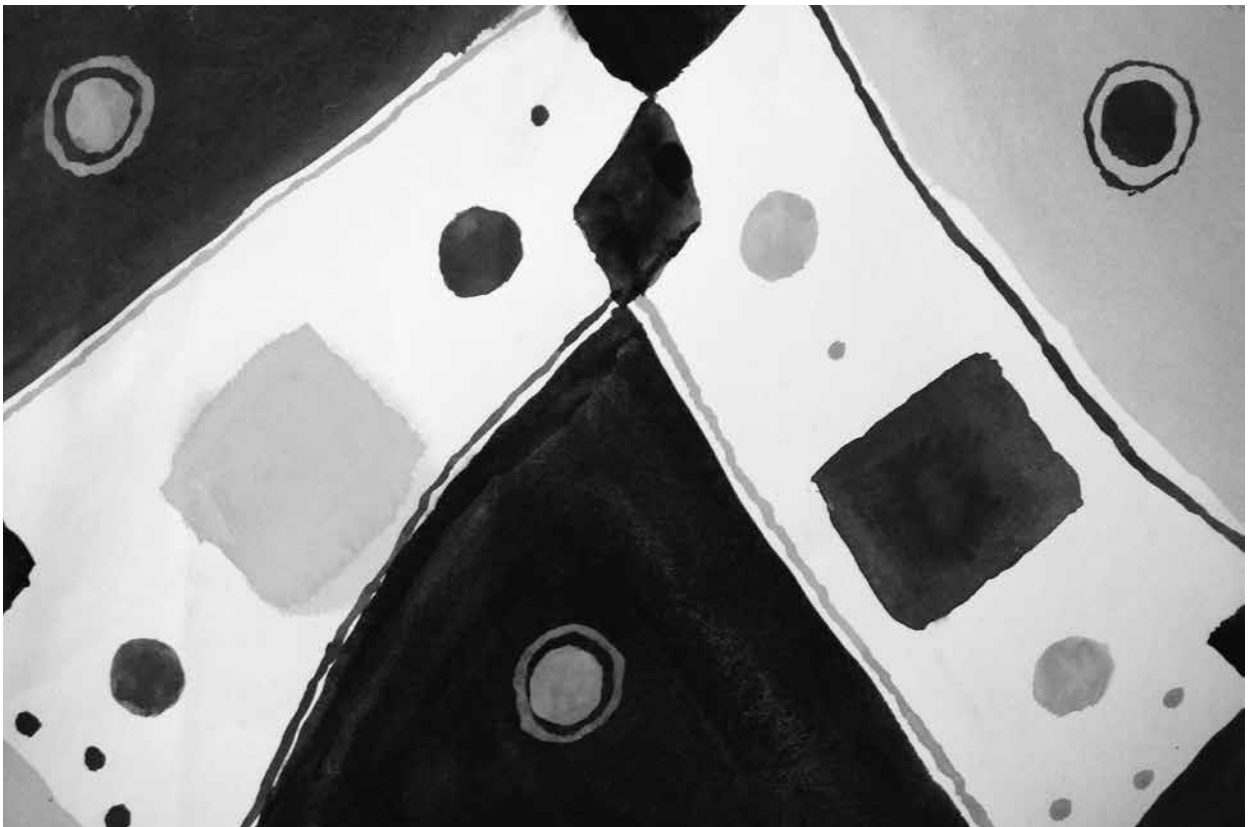
Viele Menschen nahe am Tod haben das Bedürfnis, auf ihr gelebtes Leben zurückzublicken. Oft gestalten sie Spiralformen, die uns als Symbole von «Entwicklung» in vielen Kulturen bekannt sind. Von alters her stehen sie für das grosse Ein- und Ausatmen der Natur, das Sich-Ein-und-Ausrollen von Zeitzyklen und der ewigen Wiederkehr derselben.

In der kunsttherapeutischen Arbeit taucht die Spirale mit archetypischer Kraft und in vielfältiger Variation bei allen Altersstufen auf. Insbesondere für Menschen nahe am Tod mag sie als Gleichnis des entfalteten, ausgerollten Lebens gelten und Zeichen des zentralen Wendepunkts zum Richtungswechsel sein.

Selbstverständlich ist auch die gegenständliche Ebene der Gestaltung für Menschen nahe am Tod sehr bedeutsam. So wurde oft der Wunsch geäussert, noch einmal eine schöne Erinnerung des Lebens zu malen. Häufig gewählte Motive waren Kindheitserinnerungen von sonnigen Gärten der Eltern oder Grosseltern, gemeinsame Ausflüge und Jahreszeitenfeste, Sonnenauf- und Untergänge, Meereslandschaften, Reiseerinnerungen, Jahreszeitenbilder und immer wieder das Motiv der Schweizer Alpen mit purpurnem Abendglühen. Dieser markanteste Ausdruck der Schweizer Landschaft, oft verbunden mit dem zarten Rosa des Abendhimmels, war jenes Motiv, das viele Schweizerinnen und Schweizer mit Gefühlen der Erhabenheit, Zuversicht und Dankbarkeit erfüllte. Wenn dieses Bildmotiv im Hospiz gemalt wurde, ahnte ich: Jetzt verabschiedet sich der alte Mensch von seinem Land.

Menschen nahe am Tod leiden oft sehr unter dem Eingeengtsein im immer gebrechlicher und steifer werdenden Körper. Umso stärker geniessen sie freie, dynamische Bewegungen oder fliessende, sich im Wasser lösende Farben und das Überwinden fester Grenzen und Konturen. Manche Patienten liessen sich mit letzter Kraft in den Malraum fahren, nur um noch einmal zu erleben, wie sich Farben im Wasser lösen. Zufrieden ruhten sie danach aus, atmeten ruhig, und manchmal war dieses Malen ihre letzte Aktivität kurz vor ihrem Tod.

Geometrische Formen und Rhythmen einer älteren MS-Patientin



Andere wiederum leiden sehr unter den Zerfall- und Auflösungsprozessen ihres Körpers. Der Verlust körperlicher Unversehrtheit, das Erleben der Vergänglichkeit der eigenen Leibesgrundlage wirken zutiefst verunsichernd. Diese Leiden und Ängste bildnerisch zum Ausdruck zu bringen, erleichtert die Patienten sehr. Es macht ihnen zugleich den Weg frei, stützende Gegenbilder zu suchen, die ihnen Halt und Struktur geben.

Unzählige Kreisformen, Mandalas, Quadrate, Rhomben und Dreiecke tauchten auf und erfüllten die Malenden mit Klarheit und Sicherheit. Die abstrakten geometrischen Bilder wurden zu kleinen Fenstern der Zuversicht; hilfreich, weil sie dem befürchteten Chaos körperlicher Auflösung selbstgestaltete Ordnungen entgegensetzen.

Symmetrische Formen repräsentieren zudem das grosse Bedürfnis, das eigene Leben am Ende geklärt, aufgeräumt und in Ordnung gebracht zu haben. Einfache Reihungen und Rhythmen, Gewissheiten des Wiederkehrenden, geben Sicherheit, um die Ungewissheiten der letzten Tage besser zu überstehen.

Geometrische Formen sind klare, abstrakte Gebilde, die ähnlich mathematischen Gesetzen objektiv, unstofflich und zeitlos wirken. Sie vermitteln Halt, Unversehrtheit und Ganzheit. Besonders dann, wenn die irdisch-stoffliche Seite von Chaos und Untergang bedroht ist, können sie zu inneren Zufluchtsorten der Beheimatung werden. Inmitten des Erlebens von Endlichkeit und Vergänglichkeit erinnern sie an das Bleibende, an Dimensionen der Unvergänglichkeit und Zeitlosigkeit.

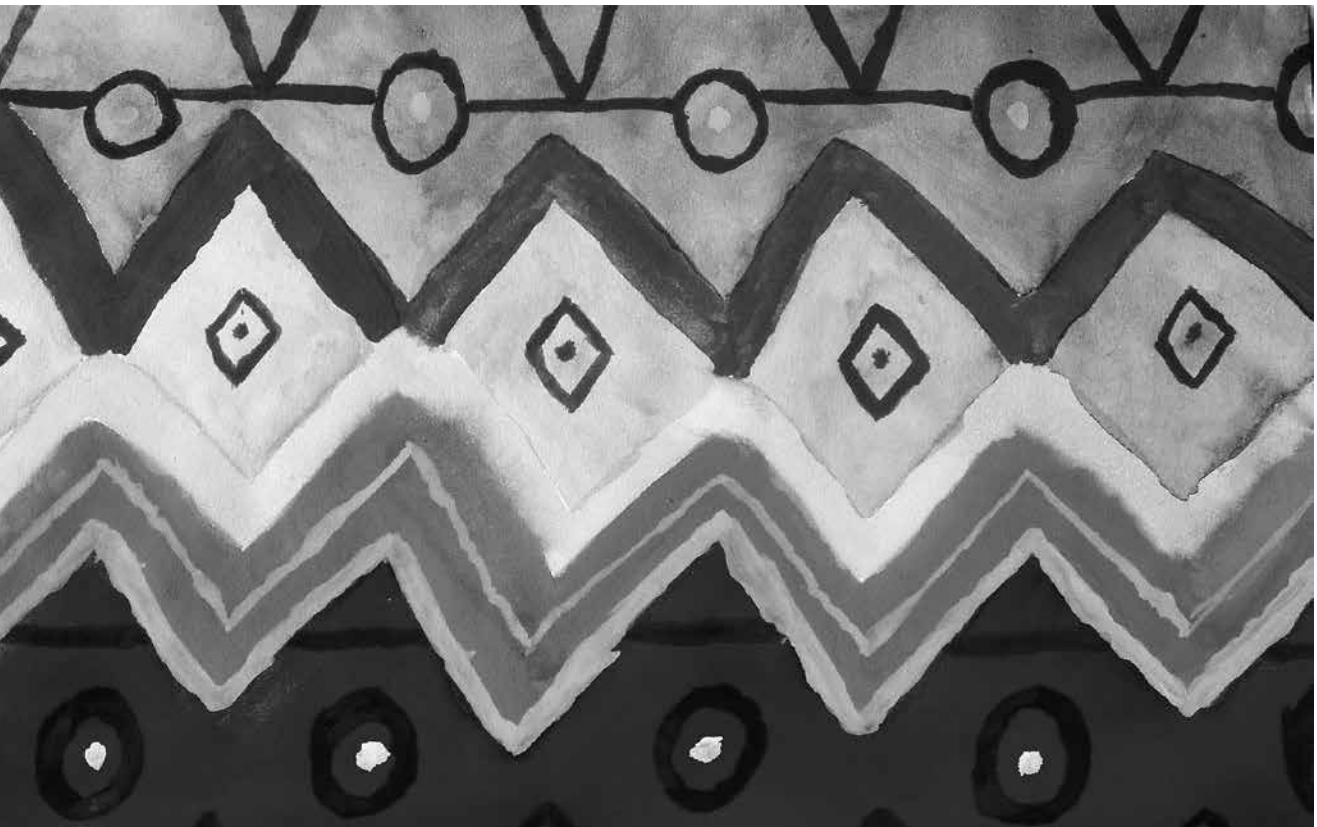
Der Kunsthistoriker Marcel Brion schreibt in seinem Werk «Geschichte der abstrakten Kunst» Folgendes:

«Der Abstraktionsvorgang wurzelt in dem tiefen Verlangen des menschlichen Geistes, die Vergänglichkeit der Dinge aufzuheben, indem er ihnen die Eigenschaften und Formen des Beständigen, Unvergänglichen und Ewigwahren verleiht.»

An den Grenzen der Biografie scheinen geometrische Urformen eine ganz besondere Bedeutung und Präsenz zu haben. Zu Beginn des Lebens eröffnen sie kraftvoll die Orientierung im Raum. Am Ende des Lebens geleiten sie würdevoll aus der Zeit heraus.

Der Kreis schliesst sich.

Christa Lambertus
Malerin, Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A.
psychologische Beraterin
Florastrasse 35, 4057 Basel
c.d.lambertus@bluewin.ch



Generationenhaus: Es geht hier ums Ganze

Kunsttherapie ist Gestalten von persönlichen und sozialen Spielräumen: Im Generationenhaus Neubad in Basel stehen die Begegnung zwischen den Generationen und die gegenseitige Unterstützung im Zentrum.

Von Christian Riedl

Qenan und Frau W.

Von Weitem schon höre ich die Kinder. Beim Betreten des Mehrzweckraums, der morgens zur mobilen Bewegungslandschaft umgebaut ist, sehe ich überall alte und ganz junge Menschen. Eine Frau wechselt gerade aufs Trampolin. Vor ihr balanciert eine zweite konzentriert eine lange, schmale Matte entlang. Überall kleine Sitzgruppen mit Bewohnerinnen und Bewohnern, die zusehen, sich unterhalten, einen Ball werfen, sich in Geschicklichkeit üben oder an einem Gerät trainieren. Mittendurch ein farbiger Stofftunnel, durch den die Kleinen krabbeln. Grüppchen spielender Kinder. Eines weint und wird getröstet. Ganz hinten machen welche Pause und essen Brötchen. Der kleine Qenan springt heran und setzt sich zur vorbeilaufenden Frau W. auf den Rollator. Lächelnd nimmt sie ihn ein Stück mit. Er ist selig.

Wir befinden uns im Generationenhaus Neubad, Basel. In der Kindertagesstätte (Kita) mit 72 Plätzen halten sich pro Woche bis zu 120 Kinder im Alter von

drei Monaten bis zwölf Jahren auf. Nebenan wohnen derzeit 86 betagte Menschen. Die Türen zueinander stehen offen.

2003 traf man den Entscheid, das ehemalige Alters- und Pflegeheim in das sogenannte Generationenhaus Neubad umzustrukturieren, mit dem Ziel, das Zusammenleben von Menschen verschiedener Generationen, Religionen und Weltanschauungen zu fördern. «Wir orientieren unsere Dienstleistungen an den Bedürfnissen unserer Bewohnerinnen, Bewohner und Kinder. Im Mittelpunkt stehen die Kontakte untereinander und die gegenseitige Unterstützung. Wir sind eine lernende Institution und entwickeln uns stetig weiter», steht im Leitbild des Hauses für Alt und Jung. Dies haben sich alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dick auf die Fahne geschrieben.

Dieses Konzept wird von Ulrike Breuer, Kunsttherapeutin und von Felix Oettli, Leiter Bewegung/Gesundheit im Zusammenspiel mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hauses verwirklicht. Ihre Zusammenarbeit wirkt leicht und fliessend. Fachliche Abgrenzung ist ein Fremdwort. Mit ihrem Blick aufs Ganze setzen sie sich leidenschaftlich für unmittelbare Anliegen und Notwendigkeiten von Alt und Jung ein. Ulrike Breuer versteht sich als Kunsttherapeutin in einem umfassenden Kontext. Die Kunsttherapie begreift sie als soziales und integratives Gestalten von Lebensräumen. Ihre Lebendigkeit springt als Funkenflug sofort auf mich über. Sie zeigen mir während eines Vormittags, wie Begegnungen zwischen Generationen konkret aussehen können. Es ist zudem bemerkenswert, was Felix Oettli zu Beginn unseres Rundgangs über die Wichtigkeit von körperlicher Betätigung erzählt: Der meist unfreiwillige Wechsel von der eigenen Wohnung in ein Altersheim wird oft krisenhaft erlebt. Bewegungsmangel ist eine der Folgen. Innerhalb der ersten vier Wochen zieht dies einen Kraftverlust von bis zu 50 Prozent nach sich, was nicht selten den Weg vom Rollator in den Rollstuhl bedeutet und auch die Ursache für Stürze und Verletzungen ist. Kraft, die für die Pflege sozialer Kontakte fehlt. Bei gezieltem Training von täglich zehn Minuten gewinnen die Bewohner acht Wochen nach Eintritt einen Grossteil ihrer Kraft zurück. Ein Antisturztraining hilft zudem, das Balancegefühl zu trainieren. Gemeinsam mit der gern genutzten Lichttherapie (jeder vierte Sturz ist auf Vitamin-D-Mangel zurückzuführen) verringerten sich die Stürze im Generationenhaus um die Hälfte. Medikamente können reduziert werden, Schmerzen nehmen ab, der Schlaf wird besser, Selbstwert und Lebensfreude steigen.

Der Kiosk Lindenplatz

Viele Betagte entscheiden sich bewusst fürs Generationenhaus. Hier besteht eine Art familiäre Struktur, die anregt und eine natürliche, pulsierende Lebendigkeit ermöglicht. Die Kinder sehen und schätzen die betagten Menschen als Grosseltern, umgekehrt ermöglichen sie Kontakt und Sinn. Dies reduziert auf natürliche Weise psychische Anfälligkeiten, weckt neue Lebenskräfte und Perspektiven. Alle sind zufriedener.

Ulrike Breuer erzählt, wie wenig Berührungsängste die Kinder hier haben. Alt und Jung gehen aufeinander zu. Die Kinder sind rücksichtsvoll und helfen gern (z.B. auf dem Ausflug den Rollstuhl schieben). Sie passen sich intuitiv an die Bewohnerinnen und Bewohner an, sind höflich und stellen gern Fragen. Die Bewohner und Bewohnerinnen bauen Vorurteile ab und lassen sich von der Lebendigkeit der Kinder anstecken. Auf die Frage, welche kunsttherapeutischen Angebote sie mache, meint sie: «Och, der ganze Tag ist ‹Kunst›. Wir haben eine umfassende Vorstellung von Lebensgestaltung als Kunst. Ich beobachte viel, lese Biografien und achte dabei auf die Ressourcen und den Reichtum darin. Ich weiss um die aktuellen Befindlichkeiten und suche zusammen mit der betroffenen Person und dem interdisziplinären Team Lösungen für Probleme und Bedürfnisse. Ja, ich nutze meinen Einfluss, bin hier zugleich fürs Ganze zuständig. Dadurch kann ich viel bewirken.»

Gemeinsame Projekte
Gemeinsame Ausflüge, kleinere und grössere Projekte und kreatives Gestalten sind wichtige Gefässe für Kontakt zwischen den Bewohnern und Kindern im Generationenhaus. Wie die integrative Arbeit von Kunsttherapie aussieht, zeigt sich an den folgenden Beispielen:

Der Nachbau-Kiosk: Ulrike Breuer führt mich zu zwei alten Damen, die hinter einer mit verschiedensten Magazinen beklebten Theke Platz genommen haben. «Eine der beiden (Dame links) war früher am Kiosk Lindenplatz tätig», stellt sie uns einander vor. «Mit dem Nachbau-Kiosk lassen sie ihre alte Leidenschaft wieder aufleben. Bei einem Schwätzchen bedienen sie die Kinder und Bewohner und versorgen sie mit Lesestoff. Darauf sind sie stolz. Jeder von uns hat solche Ressourcen in seinem Leben.»

«Aktion Charlie»: Alles hatte damit begonnen, dass zwei Bewohnerinnen sich mit Begeisterung an ein schwieriges Puzzle mit Charlie Chaplin wagten. Die betagten Menschen und die Kinder reagierten gleichermassen positiv darauf. Die Idee für einen grossen Chaplin-Nachmittag war geboren. Alle bastelten und malten gemeinsam die Dekoration für den Anlass. Filmszenen wurden zusammengeschnitten. Felix Oettli besorgte sich ein Kostüm und überraschte alle als leibhaftiger Charlie Chaplin. «Die Kinder haben sich über die Filmchen gefreut.»

Talentforum: Ulrike Breuer und Felix Oettli erzählen mir vom Talentforum, das alle ein bis zwei Wochen stattfindet. «Jeder und jede kann irgendwas, das andere weniger gut können. Diese Begabungen finden hier einen Ort, an dem sie weitergegeben werden können. Ob nun Bauchtanzen, Handorgelspielen, Mandala-Malen, Salsatanzen oder Tiger-Club – alles ist erwünscht.»

Kochen: Das Kochen mit Kindern und alten Menschen hat eine grosse Bedeutung und findet regelmässig statt. Es spielt bei besonderen Anlässen ebenso eine wichtige Rolle. Letzthin wurde zum alljährlichen Generationenfest geladen. Ein Highlight war der Kochwettbewerb. Team Kiwi und Team Ananas, je zusammengesetzt aus Jung und Alt, kämpfte «eintopfmässig» um die Gunst der fachkundigen Juri für das kreativste Menü. Und es hat geschmeckt.

Die Handpuppe als Co-Therapeutin
Mit Handpuppen holt Ulrike Breuer manchmal die Leute ab. «Gerade für Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz ist es schwierig, über eigene Gefühle und Befindlichkeit zu sprechen. Die Puppe erzählt dann, wies' ihr geht («Bin heute etwas zottelig drauf»). Und

Marie auf Besuch bei Frau B.

wenn mal Bewohner Streit miteinander haben, kann es schon sein, dass am Ende jedes eine Handpuppe nimmt. («Du regst mich heute auf!» – «Du mich auch» ...)

Zwei Bewohner:
Wir besuchen **Herrn J.** Mit 106 Jahren ist er der älteste Bewohner. Strahlend erzählt er von dieser gelungenen Idee, Jung und Alt unter einem Dach zu vereinen. «Jetzt im Winter laufen die Kleinen durch die Gänge und schauen in die Stübli, was die da so machen. Für uns ist das ein schöner Zeitvertreib. Ich bleib stehen oder sie bleiben stehen, und wir unterhalten uns.»

Frau B. litt lange Zeit an einer Depression und verliess ihr Zimmer kaum mehr. Nichts konnte sie aus ihrer Depression holen. Da erinnerte sich Ulrike Breuer an die kleine Marie, die einmal beim Essen neben Frau B. gesessen war. Sie hatte wahrgenommen, dass sich die beiden gut verstanden. Marie fragte sie viel – und Frau B. antwortete gerne. «Als wir Marie fragten, ob sie Frau B. besuchen wolle, hat sie sofort ja gesagt.
Eine halbe Stunde war sie in ihrem Zimmer, zählte die 296 Elefanten aus der Sammlung von Frau B., unterhielt sich mit ihr und spielte mit den Stofftieren. Nach der halben Stunde ging es Frau B. ausgezeichnet – und dies nachhaltig: Die Depression war seither verschwunden.»

Als ich Frau B. kurz darauf persönlich kennenlerne, erwähnt sie lächelnd, dass beim Training ihre Perlenkette gerissen sei. «Die verstreuten Perlen wurden allesamt eingesammelt. Nachmittags, nach dem Erledigen der Hausaufgaben, hat sich Marie eine ganze Stunde zu mir gesetzt und die Kette wieder aufgefädelt. Jetzt ist sie wieder schön.»

Zu Besuch auf ihrem Zimmer zeigt sie stolz auf eine Reihe Bilder an der Wand: «Die Bauchbilder habe ich selber erfunden. Die Augen geschlossen, fahr ich mit dem Bleistift auf einem leeren Blatt herum. Wenns mir gut geht, finde ich anschliessend Hasen, Adler, Socken, Handschuhe, eine Schafherde. Das Finden von Sachen, die ungeplant entstanden sind, finde ich sehr spannend. Und dass andere beim Betrachten meines Bildes anderes sehen und finden, gefällt mir. Es gibt Bewohner, die inzwischen sogar versuchen, meine Bauchbilder zu kopieren.»

Auch wenn alles sehr spontan aussieht und die Abläufe eben gerade nicht planbar sind, braucht es Planung im Hintergrund, als Gefässe, damit das Spontane geschehen kann. «Grosse Flexibilität ist gefragt, wenn wir die Bewohnerinnen, Bewohner und Kinder da abholen wollen, wo sie gerade stehen. Wir lernen täglich dazu.»

Christian Riedl
Dipl. Kunst- und Maltherapeut IKT/ISIS
christian.riedl@gpk.ch
www.r-a-u-m.ch
christianriedl@sunrise.ch

Hinweise zum Generationenhaus
www.generationenhaus-neubad.ch
info@generationenhaus-neubad.ch

Ulrike Breuer
Kunsttherapeutin ED; Vorstand FIAC und Präsidentin OdA KSKV/CASAT;
gelernte Pflegefachfrau,
gelernte Vorsorge- und Finanzberaterin
www.kreativ-therapie.ch

Horst & Bärbel Kiessling, Birgit Osten

Malen mit Demenz

Verlag Mabuse 2014

Das vorliegende Praxishandbuch gibt konkrete Impulse für kreative Gruppenstunden mit an Demenz erkrankten Menschen. Es entstand während des zweijährigen Projektes «Demente Menschen in der Kommune» in Form monatlich stattfindender Malnachmittage in einem Mehrgenerationenhaus. Einleitend findet man eine Auseinandersetzung über Demenz/Alzheimer und Malen. «Es geht nicht um Therapie, die das Ziel der Verlangsamung oder Veränderung und Besserung der Krankheit hat … Wichtig ist vielmehr, dass die demenziell veränderten Menschen die Malstunden als etwas Schönes erleben, dabei kleine Glücksmomente verspüren …» 15 erprobte Praxisbeispiele im Jahreslauf werden mit themenbezogenem Gedicht/Text, methodischen Hinweisen und Materiallisten vorgestellt.

Vera Decurtins, Redaktion

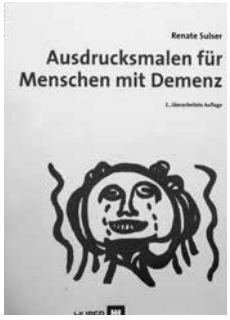
Wilhelm Schmid

Gelassenheit
Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

Insel Verlag Berlin 2014 / 11.Auflage 2014

Die Sehnsucht nach Gelassenheit wächst mit dem Älterwerden. In der Moderne scheint sie manchmal in Vergessenheit zu geraten. Wie kann man sie wiedergewinnen? Dieses kleine, rote Buch das mich seit Wochen in meiner Handtasche begleitet, zeigt in zehn Kapiteln Wege, die Menschen beim Älterwerden helfen können. Die Lektüre ist nicht immer bequem. Man schaut in den Spiegel der Vergänglichkeit. Die präzisen Formulierungen von Schmid lassen einen innehalten, Revue passieren, sich in seiner Lebensphase erkennen. Wilhelm Schmid ist Kulturphilosoph und präsentiert ein Buch, das lebenspraktische Hinweise gibt für die Zeit, in der Gelassenheit zu einer Ressource für einzelne Menschen und für die Gesellschaft wird. Das Buch ist als gebundene Ausgabe, als Hörbuch, als Download und als E-Book erhältlich.

Vera Decurtins, Redaktion



Renate Sulser

Ausdrucksmalen für Menschen mit Demenz

Verlag Hans Huber, 2010

Wenn man das Buch «Ausdrucksmalen für Menschen mit Demenz» zur Hand nimmt, so ist man sogleich berührt von den Bildern, den Textspuren der Malenden und der behutsamen Sprache von Renate Sulser, Kunsttherapeutin, die seit Jahren mit demenzerkrankten Menschen malt. Das Besondere an dem Buch ist, dass sie als Therapeutin, Mensch und Autorin nahbar und authentisch ist. Es gelingt ihr, dem Leser erfahrbar, ja im Lesen erlebbar zu machen, was es heisst, die fragilen, oft verbal nicht fassbaren Prozesse demenzerkrankter Menschen zu begleiten. Ihr Blick und ihre Unterstützung gilt der Berührung und dem Ausdruck, der über den Kontakt der Malenden zu sich selbst, zum Bild und zu ihr als Therapeutin entsteht. Der Raum, der sich dabei öffnet, ist beeindruckend; die Kraft und die Präzision begleitender Präsenz ebenso. Es ermutigt, in den eigenen Lebenszusammenhängen diese Aufmerksamkeit in allen Begegnungen zu erinnern. Das Buch ist ein «stilles», schlichtes Buch in einer hohen Qualität. Es führt den Leser überraschend zu sich selber. Renate Sulser wurde 2002 der Schweizerische Alzheimerpreis für bemerkenswerte Leistungen verliehen.

Esther Quarroz, Redaktion

Neue Supervisionsgruppe für Mal- und Kunsttherapie im Raum Basel

In einer kleinen Gruppe wird anhand konkreter Praxisbeispiele das kunsttherapeutische Handeln reflektiert.

Es geht darum, sich mit kunsttherapeutischen Interventionen, aber auch mit der therapeutischen Beziehung auseinanderzusetzen. Dabei werden Ressourcen gewürdigt und Schwierigkeiten genauer angeschaut.

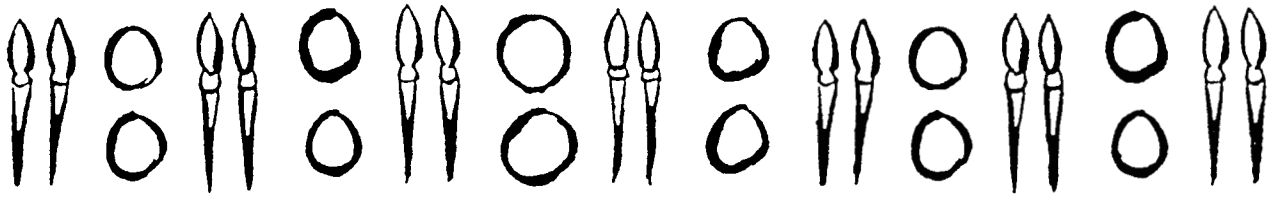
Im Austausch miteinander werden Wachstumsprozesse für das therapeutische Handeln angeregt.

Frequenz und Zeit: einmal im Monat, jeweils an einem Mittwoch von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Seltisbergerstrasse 5, 4410 Liestal

Leitung: Ernestine Zink, Maltherapeutin ED, Dipl. Psychologin FH
Langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung, in klinisch/psychoterapeutischer Praxis
und in eigenem Malatelier – Fachmitglied FIAC/GPK und Expertin am IAC

Information: Telefon 061 921 33 34, info@ernestine-zink.ch, www.ernestine-zink.ch



Verwaschpinsel (französische Aquarellpinsel) für das Ausdrucksmalen in diversen Qualitäten und zu günstigen Angebotspreisen.

Egger Gemeinschaftspaletten (Kunststoffpaletten mit 2×7 Vertiefungen für Farbe und Wasser, 7 Pinselbänkli).

Lascaux-Farben (Gouache, Decora und Resonance Gouache) für das Ausdrucksmalen zu attraktiven Atelierpreisen.

Colors Beringen Creationen, die neuen, meisterhaften Gouachefarben für das Ausdrucksmalen zu attraktiven Atelierpreisen.

Malpapier und vieles mehr.

Verlangen Sie unser aktuelles **Malatelier-Angebot** und eine **Auswahl** der Pinsel.

Scheffmacher AG
Künstlerartikel, Farben
Platz 10
CH-8200 Schaffhausen
Telefon +41 52 625 54 80
Telefax +41 52 625 54 90

www.scheffmacher.com
info@scheffmacher.ch

Sämtliche Materialien für das Malatelier online bestellen unter www.scheffmacher.com

scheffmacher

Inserate/Beilagen im FORUM

Inserate	1 Seite	1/2 Seite	1/3 Seite	Beilage bis A4*
GPK-Mitglieder	400.–	250.–	150.–	250.–
Nicht-Mitglieder	600.–	375.–	225.–	375.–
Ausbildungsinstitute	700.–	450.–	250.–	450.–
Firmen	800.–	500.–	300.–	500.–

*Auflage : 900 Stk. versandfertig (Frühjahrsnummer bis 30. April / Herbstnummer bis 30. Oktober) an die Druckerei geliefert (Beilagen müssen angekündigt werden)
Adresse : Stiftung Battenberg, z.H. Frau Andrea Schneider, Postfach 8162, 2500 Biel-Bienne 8

Inserateschluss :
Heft 1/Frühjahr : 20. März, Heft 2/Herbst : 20. September

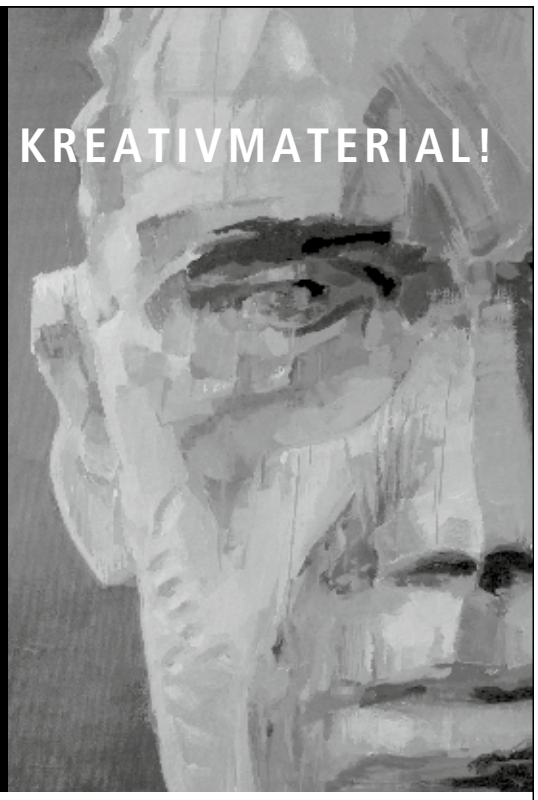
Info : Vera Decurtins, Redaktion FORUM, vera.decurtins@gpk.ch
Andrea Schneider, Stiftung Battenberg, andrea.schneider@battenberg.ch

WWW.GERSTAECKER.CH
DER LEADER IM VERSANDHANDEL VON KREATIVMATERIAL!

10% RABATT
Aktionscode: FORUM

Liebe FORUM-LeserInnen, lernen Sie uns kennen. Wir schenken Ihnen 10% Rabatt auf Ihren nächsten Einkauf!

Der Gutschein-Code ist gültig bis 31. Juli 2015, und ist direkt online einlösbar (gilt auch für Bestellungen per Tel. oder E-Mail). Mind. Bestellwert Fr. 50.-. Code pro Kunde nur einmal gültig. Rabatt gilt nicht auf Aktionsware.



Bestellen Sie den 1'400 seitigen Hauptkatalog, und die aktuelle Aktionsbroschüre – gratis und franko.

Gerstaecker

Tel. 062 20 60 000 • info@gerstaecker.ch • Fax 062 20 60 003 • Gerstäcker Schweiz AG, Gallusstr. 81, 4603 Olten