

Die heilende Kraft der Kreativität

Ob traumatische Erfahrungen, Diagnose und Leiden einer Krankheit, Trauer, Stress oder Überlastung im Alltag, bei psychischer oder geistiger Beeinträchtigung: Die Kunsttherapie als ganzheitliche und wissenschaftlich fundierte Therapieform setzt dort an, wo das Gleichgewicht aus den Fugen gerät. Dabei wird der gesunde Ich-Anteil gestärkt, Lebensenergie und Selbstheilungskräfte freigesetzt. Vreny Flückiger hat vor Jahren ihre Leidenschaft zur Kunsttherapie entdeckt und führt in Huttwil erfolgreich das Kunsttherapieatelier FreiRaum.

Von Marion Heiniger

«Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere. Lass es mich tun und ich verstehe.» Dieses berühmte Zitat von Konfuzius erklärt auf einfachste Art und Weise die Kunsttherapie. Die Idee der künstlerischen Therapien ist keineswegs neu. Seit Urzeiten malt der Mensch. Er denkt in Bildern, welche die Gedanken und die Emotionen steuern. Nur gerade einmal zehn Prozent von dem, was im Hirn passiert, sind sprachlich-geistige Prozesse. 90 Prozent funktionieren über das Unterbewusstsein. «Es kann mit einem Eisberg verglichen werden. Für unsere Augen ist nur die Spitze sichtbar, der grösste Teil jedoch liegt unter der Wasseroberfläche verborgen», veranschaulicht Vreny Flückiger. Dieses Wissen machte sich die Kunsttherapie zu nutzen. Beim schöpferisch-kreativen Tun kommt der Mensch in einen tiefen seelischen Kontakt mit sich und seinem psychischen und physischen Erleben. Empfindungen und Erfahrungen werden dadurch ins Bewusstsein gerückt. «Es ist ein Zusammenwirken von Kopf, Herz und Hand», erklärt Vreny Flückiger, die als Kunsttherapeutin mit Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie seit neun Jahren in Huttwil das Kunsttherapieatelier FreiRaum führt. Dieses Jahr im Juni hat sie zusätzlich die höhere Fachprüfung abgeschlossen und wird damit bei fast allen Krankenkassen anerkannt. Ihr Atelier bietet Raum für die individuelle kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheits- und Lebenssituation. Die persönliche Gestaltung eines Objektes oder das gemalte Bild gilt hier als Vermittler des inneren Wissens, hilft mit bei der Suche nach verschütteten Fähigkeiten und Ressourcen und eignet sich auch sehr als nonverbaler Ausdruck, wenn Worte fehlen oder nicht möglich sind.

«Eine Therapie umfasst zu Anfang ein ausführliches Erstgespräch. Gemeinsam wird ein Therapieplan mit klaren Zielen festgelegt, welche im Laufe der Therapie immer wieder überprüft werden», erklärt die 53-jährige Kunsttherapeutin. Wie lange eine Therapie dauert, sei jedoch nicht voraussagen. «Das hängt vom Fortschritt und dem Interesse der Klienten ab. Vielleicht reichen sechs oder neun jeweils eineinhalbstündige Settings, vielleicht braucht es auch ein halbes Jahr oder länger.» Um die Wirksamkeit der Kunsttherapie zu erfahren, sind weder künstlerische Fähigkeiten noch Vorkenntnisse nötig. Es braucht einzig die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. «Ich biete meinen Klienten, die meist eine komplexe Lebensgeschichte mitbringen, die tragend für ihr Wesen ist, gerne an, mit den Händen zu malen. Damit können Unsicherheiten und der Druck, etwas leisten zu müssen, abgebaut werden, denn mit den Fingern kann man nicht so detailliert malen wie mit einem Pinsel», weiss Vreny Flückiger aus Erfahrung. Doch wie kann man sich eine solche Therapie im Detail vorstellen, was wird dort genau gemacht und wie findet die Therapeutin den Zugang zu den Klienten? Vreny Flückiger erklärt es anhand eines fiktiven Beispiels. Da sie der Schweigepflicht untersteht, darf und will sie nichts über ihre realen Klienten verraten. «Nehmen wir einmal an, eine Frau mit Depressionen wendet sich an mich. Sie traut sich durch ihre Erkrankung nicht mehr aus dem Haus. Durch die Anmeldung zur Kunsttherapie hat sie schon einen ersten grossen Schritt getan und ist bereit, sich auf etwas Neues und Unbekanntes einzulassen. Als einfacher Einstieg ins Setting könnten Bildkarten angeboten werden, um die aktuelle Befindlichkeit aufzuzeigen und ansprechen zu können. In einem weiteren Schritt kann beispielsweise mit einem Landschaftsbild als Gestaltungsangebot begonnen werden. Die Klientin malt auf, was sie gerade sieht und fühlt, und es entsteht dabei möglicherweise eine Berglandschaft, die sie als beengend empfindet. Zusammen schauen wir dann, was sie dabei ändern möchte. Die gewünschte Veränderung wird auf dem Bild vorgenommen. Die Berglandschaft wird umgestaltet. Eine Wiese und ein Fluss werden gemalt. Ein tiefer Atemzug drückt Entlastung aus. Die Klientin spürt den Willen, auch in ihrem Leben etwas ändern zu wollen. Eine mögliche Antwort wäre hierauf,



Vreny Flückiger in ihrem Kunsttherapieatelier. Bei ihr arbeitet man mit Kopf, Hand und Herz.

Bilder: Marion Heiniger



Durch das Malen mit den Händen werden Unsicherheiten und der Druck, etwas leisten zu müssen, abgebaut.



Bei der Gestaltungs- und Maltherapie wird mit unterschiedlichen Materialien gearbeitet.

teten Fähigkeiten und Ressourcen und eignet sich auch sehr als nonverbaler Ausdruck, wenn Worte fehlen oder nicht möglich sind.

Keine Vorkenntnisse nötig

«Eine Therapie umfasst zu Anfang ein ausführliches Erstgespräch. Gemeinsam wird ein Therapieplan mit klaren Zielen festgelegt, welche im Laufe der Therapie immer wieder überprüft werden», erklärt die 53-jährige Kunsttherapeutin. Wie lange eine Therapie dauert, sei jedoch nicht voraussagen. «Das hängt vom Fortschritt und dem Interesse der Klienten ab. Vielleicht reichen sechs oder neun jeweils eineinhalbstündige Settings, vielleicht braucht es auch ein halbes Jahr oder länger.» Um die Wirksamkeit der Kunsttherapie zu erfahren, sind weder künstlerische Fähigkeiten noch Vorkenntnisse nötig. Es braucht einzig die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. «Ich biete meinen Klienten, die meist eine komplexe Lebensgeschichte mitbringen, die tragend für ihr Wesen ist, gerne an, mit den Händen zu malen. Damit können Unsicherheiten und der Druck, etwas leisten zu müssen, abgebaut werden, denn mit den Fingern kann man nicht so detailliert malen wie mit einem Pinsel», weiss Vreny Flückiger aus Erfahrung.

Doch wie kann man sich eine solche Therapie im Detail vorstellen, was wird dort genau gemacht und wie findet die Therapeutin den Zugang zu den Klienten? Vreny Flückiger erklärt es anhand eines fiktiven Beispiels. Da sie der Schweigepflicht untersteht, darf und will sie nichts über ihre realen Klienten verraten. «Nehmen wir einmal an, eine Frau mit Depressionen wendet sich an mich. Sie traut sich durch ihre Erkrankung nicht mehr aus dem Haus. Durch die Anmeldung zur Kunsttherapie hat sie schon einen ersten grossen Schritt getan und ist bereit, sich auf etwas Neues und Unbekanntes einzulassen. Als einfacher Einstieg ins Setting könnten Bildkarten angeboten werden, um die aktuelle Befindlichkeit aufzuzeigen und ansprechen zu können. In einem weiteren Schritt kann beispielsweise mit einem Landschaftsbild als Gestaltungsangebot begonnen werden. Die Klientin malt auf, was sie gerade sieht und fühlt, und es entsteht dabei möglicherweise eine Berglandschaft, die sie als beengend empfindet. Zusammen schauen wir dann, was sie dabei ändern möchte. Die gewünschte Veränderung wird auf dem Bild vorgenommen. Die Berglandschaft wird umgestaltet. Eine Wiese und ein Fluss werden gemalt. Ein tiefer Atemzug drückt Entlastung aus. Die Klientin spürt den Willen, auch in ihrem Leben etwas ändern zu wollen. Eine mögliche Antwort wäre hierauf,

dass sie sich gerne wieder nach Draussen und unter Leute begeben möchte. Übersetzt wäre das ein Anker, eine Art Hausaufgabe für den Alltag, so dass die Klientin versucht, jeden Tag zehn Minuten vors Haus zu gehen. In der nächsten Woche schaut man, wie das Ziel umgesetzt werden konnte oder woran es gescheitert sein könnte.» Während den nachfolgenden Settings, so nennen die Kunsttherapeuten ihre Therapiesitzungen, würde dann das oben erwähnte Bild immer wieder in kleinen Schritten verändert, genauso, wie der Alltag Schritt für Schritt verändert wird, bis irgendwann das gesetzte Ziel, hier vielleicht selbst wieder die Einkäufe zu erledigen, erreicht ist.

Selbstbestimmung und Verantwortung

Während dem Malen oder Gestalten entwickeln sich Gespräche, denen Vreny Flückiger wertungsfrei und einfühlsam begegnet. Sie macht keine Vorgaben, sondern lässt ihre Klienten selbst entscheiden, welches Bild oder welcher Gestaltungsgegenstand er oder sie sich gerade vorstellen können. «Man fängt einfach einmal an. Es spielt dabei keine Rolle, ob man mit Farbe, Ton, Papier, Stoff, Gips oder anderen Materialien arbeitet», erklärt die Therapeutin. Durch gezieltes Fragen gibt sie ihren Klienten einen anderen Blickwinkel und damit dem Kunstwerk eine bestimmte Richtung. «Ich bin wie eine Art Geburtshelferin, die die Menschen begleitet, bis sich dasjenige zeigen darf, was sie belastet. Durch meine Ausbildung und Erfahrung erkenne ich sehr schnell, wenn jemand etwas braucht, ohne dass er es ausspricht.» Dabei ist es der erfahrenen Kunsttherapeutin wichtig, dass ihre Klienten Selbstbestimmung und Verantwortung übernehmen können. Denn sie sind die Gestalter ihrer selbst. «Sie sollen merken, dass sie diejenigen Personen sind, die es in der Hand haben, etwas positiv zu verändern. So kann zum Beispiel jemand während oder nach der Therapie seinem Chef plötzlich gegenüberzutreten und ihm mitteilen, dass man in Zukunft eine andere Kommunikation wünscht, oder man hat endlich den Mut, beim Partner etwas anzusprechen, zu dem man sich bisher nicht getraute.

Kinder mit Entwicklungsauffälligkeiten

Neben der Therapierung von Erwachsenen als Einzeltherapie oder in Gruppen bietet Vreny Flückiger die Gestaltungs- und Maltherapie ebenfalls für Kinder an. Auch in ihrer Diplomarbeit zum Thema «Entwicklungsraum für Kinder von psychisch erkrankten Eltern» hat sie diesen wichtigen Aspekt aufgegriffen und dabei ein Modell ent-

wickelt, dass an die Maslowsche Bedürfnispyramide anlehnt, die auf vereinfachende Art und Weise Bedürfnisse und Motivationen von Kindern darstellt. «Ich biete in meinem Atelier Kindern, die beispielsweise ihre Bedürfnisse aufgrund von einer psychischen Erkrankung eines Elternteils oder eines erkrankten Geschwisters zurückstecken müssen und dadurch Entwicklungsauffälligkeiten zeigen, einen geschützten Ort an, an dem sie sich entwickeln und entfalten können.» Auch bei Kindern mit der Diagnose ADHS oder Hochsensibilität fördert die Gestaltungs- und Maltherapie deren Kreativität und Persönlichkeit. Eine positive Entwicklung wirkt sich dann auf das ganze System aus. Deshalb könnte sich Vreny Flückiger ihre therapeutische Arbeit auch als unterstützenden Unterricht an den Schulen vorstellen, als weiteres Angebot für den pädagogisch-therapeutischen Spezialunterricht. «Die eigene Entwicklung und umfangreiche Erfahrung ist mir als Person sehr wichtig. Deshalb ist nächstes Jahr eine Weiterbildung für Traumaadaptive Kunsttherapie geplant», stellt Vreny Flückiger in Aussicht.

Infos

www.atelier-freiraum.ch

SERIE

Regionales Angebot für alternative Heilmethoden

Bei leichteren Erkrankungen, chronischen Krankheiten oder zur Vorbeugung vertrauen viele Menschen auf unterschiedliche alternative Heilmethoden. Diese verstehen sich jedoch in aller Regel nicht als Alternative, sondern als Ergänzung zur klassischen Schulmedizin. Die Verfahren der Alternativmedizin sind meist auf eine ganzheitliche Sichtweise ausgerichtet und bedienen sich bevorzugt bei in der Natur vorkommender Mittel oder Reize. Sie werden zur Vorbeugung oder zur Ergänzung zur Krankheiten angewendet. Oft heilen sie sanfter als die Schulmedizin. Methoden der Alternativmedizin, welche auf eigenen Lehrgängen basieren, wie beispielsweise die Homöopathie oder die Traditionelle Chinesische Medizin, betrachten den Menschen ganzheitlich und sind bestrebt, die gestörte Harmonie des gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der «Unter-Emmentaler» hat sich in unserer Region umgeschaut und stellt Ihnen eine kleine Auswahl alternativer Heilmethoden in einer Serie vor. UE