

Wenn das künstlerische Tun heilt

Kunsttherapie der Mailänder Schule ARTEA im Zentrum Tau

Künstlerisches Tun - die „andere“ Sprache

Künstlerisches Tun umfasst alle Formen des Ausdrucks über das bildnerische und plastische Gestalten mit Materialien wie Stifte, Pinsel, Farbe, Tusche, Papier, Collage oder Ton, Pappmasché, Holz, Stein, wie sie seit jeher in der Kunst Verwendung finden. In neuerer Zeit kommt der Fotografie und dem Film wichtige Bedeutung bei. Diese finden ebenso Eingang in die Kunsttherapie.

All diesen Ausdrucksformen ist gemeinsam, dass sie eine andere „Sprache“ verwenden, eine andere „Grammatik“, als es das gesprochene Wort ist. Diese andere Sprache hat bildhafte, assoziative, fantastische Elemente integriert und erweitert damit das Repertoire der verbalen, alltäglichen Sprache um eine traumähnliche, ganzheitliche Dimension.

Kunst berührt das Unbewusste unserer Seele

Ein gutes Kunstwerk spricht uns tief in der Seele an, es berührt, ohne dass wir es im Detail ergründen können. Die Künstlerin oder der Künstler vermögen mit ihrem kompetenten Umgang mit den kreativen Materialien unser Unbewusstes so anzusprechen, dass sie gleichzeitig ihre persönliche Innenwelt mitteilen und dennoch Allgemeingültiges zum Ausdruck bringen, das uns berührt und betrifft.

Deshalb kann bereits vom Anblicken eines Kunstwerkes eine heilende Wirkung ausgehen, weil es uns tief anrührt und unseren Geist zu öffnen vermag für eine Bildsprache, die wir überrascht und erfreut aufnehmen. Das gilt sowohl für die großen Werke der Vergangenheit, als auch für manche „unbequemen“ oder schwer zu zugänglichen Arbeiten der heutigen Zeit.

Die „andere“ Sprache erlernen fördert das Können und erweitert den Geist

Die Kunsttherapie der Mailänder Schule innerhalb der italienischen Berufskammer ARTEA fördert bei ihren KlientInnen den künstlerischen Ausdruck. Sie übt das künstlerische Tun im Umgang mit den kreativen Materialien, schult sozusagen Hand, Auge und Herz und stellt Bezüge zur Kunstgeschichte her. Die Kunsttherapie befähigt zu einer strukturierten und kompetenten Ausdrucksweise, die der Klient zunehmend besser beherrscht. Das befriedigt in mehrfacher Hinsicht: einmal erlebt die Klientin eine Verbesserung ihrer Ausdrucksmöglichkeiten; sie empfindet ihre Arbeiten zunehmend als gelungen und „schön“, zum anderen gelingt es ihr mehr und mehr, sich durch die Bildsprache mitzuteilen. Sie lernt Dinge künstlerisch zu äußern, die sich tief in ihr Unbewusstes verankert haben und ansonsten keine Mitteilung nach außen gefunden hätten.

Entschlüsselung und Decodierung als Instrumente

Das will nicht heißen, dass es nur darum gehen kann, kunstvolle Produkte zu produzieren. Das Produkt der Kunsttherapie ist dem Prozess untergeordnet. Schließlich geht es um Entlastung und Heilung, nicht um die Ausbildung von KünstlerInnen. Der Kunsttherapeutin selbst kommt bei diesem Prozess der Kunstaneignung und des bildhaften Ausdrucks eine wichtige Rolle zu. Sie ist multidisziplinär ausgebildet, das heißt, sie beherrscht einerseits das Medium Kunst und ihren spezifischen Kodex und ist bewandert im weitläufigen Raum der Kunstgeschichte. Andererseits ist sie psychologisch gebildet und versteht die Komplexität der Bildsprache mit ihren Zeichen und Symbolen zu entschlüsseln.

(vgl. Achille De Gregorio: Il Modello polisegnico, 2004)

Die Kunsttherapeutin hat Kenntnis von den spezifischen Bedingungen einzelner psychischer Krankheitsbilder und psychischen Schwierigkeiten und ist in der Lage, jeweils geeignete künstlerische Materialien und Techniken anzubieten. Sie baut eine therapeutische Beziehung auf und erweitert die non-verbale Mitteilungsfähigkeit, wobei das künstlerische Produkt als Vermittlungsglied und Kommunikation dient.

Ordnung im Unbewussten und im Geist schaffen

So ist es die Aufgabe der Kunsttherapeutin, den Klienten zur Entdeckung seiner künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten hinzuführen. In einem angemessenen Setting wird dem Klienten bewusst gemacht, was in künstlerischer Form zum Ausdruck kommt. Dabei steht nicht etwa das Gespräch oder die psychologische Interpretation einer künstlerischen Arbeit im Zentrum der Aufmerksamkeit, sondern auf dynamische Weise eine Entschlüsselung der grafisch-bildnerischen Ausdrucksweise als Spiegel der inneren und kommunikativen Prozesse des Klienten.

Durch die Instrumente und Strategien der Kunsttherapie wird es möglich, das künstlerische Produkt - eine Visualisierung und Materialisierung dieser Prozesse - Wünsche, Sehnsüchte, Traumata, Unruhezustände und Probleme auszudrücken, die ansonsten verborgen blieben.

Im Rahmen einer beschützten, einvernehmlichen, therapeutischen Beziehung und dank eines individualisierten Verfahrens erfährt der Klient über Zeichen, Formen und Materialien die Stärkung der Ausdrucksmöglichkeiten und damit die Handhabung des Leidens.

Die Energie und die Rituale des künstlerischen Schaffens nutzen

So gesehen ist Kunsttherapie eine gemeinsame Bemühung um eine mentale Ordnung, eine Kontrolle über das innere leidbehaftete Chaos, eine Überprüfung von Zugangs- und Lösungswegen eines Problems. Hauptanliegen ist nicht das künstlerische Produkt als solches, sondern die Annäherung an die innere Erfahrung des Menschen während des künstlerischen Schaffens. Die Energie und die Rituale, die in dieser Erfahrung entstehen, gilt es zu nutzen und zum mitteilbaren Code umzuwandeln.

Den gesunden Anteil ansprechen und das Imaginarium pflegen

Die Therapeutin geht gleichsam ein Bündnis mit jenem Teil des Klienten ein, der gesund und heil ist. Sie stimuliert die Aneignung einer neuen kreativen Sprache und Denkweise und regt zum ganz individuellen, authentischen Ausdruck an. Sie beherrscht die Semiotik der Kunst und entschlüsselt nicht einzelne Bilder, sondern dynamische Prozesse, Bildsequenzen und Serien. Sie kennt die typischen Abwehrmechanismen, Stereotypen und erstarrten Konventionen und geleitet den Klienten über diese Hürden und Stolpersteine hinein in den ureigenen Ausdruck seiner Themen. Dabei unterstützt sie die Pflege des Imaginariums und der Symbolbildung: ein Prozess, der beim Klienten zugleich bewusst und unbewusst abläuft und ihn befähigt, seine innere Bilderwelt auch künftig klarer und besser verfügbar zu haben und Probleme anzugehen.

Die symbolhafte und die reale Welt konfrontieren lernen

Jeder Mensch kennt die grundsätzliche Unterscheidung der realen Alltagswelt und der symbolhaft-fantastischen Welt der Träume und der Fantasien. Die Kunsttherapie interveniert in beiden Welten, je nachdem, wo deutliche Defizite im kreativen Ausdruck zu Tage kommen. Klienten, die eine reiche Fantasiewelt zur Verfügung haben, aber ihr Alltagsleben nicht in den Griff bekommen, lernen allmählich eine Darstellung der Welt der

Dinge und Bezüge, der realen Anforderungen und Beziehungen. Andere Klienten funktionieren in dieser äußeren Welt ohne weiteres, sind aber von Ängsten, Sorgen und bedrückenden Gefühlszuständen geplagt. Für sie ist es wichtig, ihren Geist zu erweitern, ihre Fantasie zu erproben, Gefühle loszulassen und mehr innere Freiheit zu gewinnen.

Kunsttherapie hilft und heilt

Abschalten und auftanken

Grundsätzlich ist Kunsttherapie für alle Menschen ein Weg zur Erweiterung ihrer Ausdrucksmöglichkeiten und Stärkung der Ressourcen. Sie gewährt bei Belastungen des Lebens Entspannung und Erleichterung, lenkt den Focus der Aufmerksamkeit auf das lustvolle Tun und das eigene Können und stärkt das Selbstwertgefühl.

Die Beschäftigung mit Kunst hilft, vom Alltag Abstand zu nehmen und neue Energien zu tanken.

Schwierigen Lebensumständen begegnen

Lebensläufe von Menschen sind immer wieder von Krisen begleitet, erschüttert und zerrüttet. Diese können mit den Beziehungen zu anderen Menschen zu tun haben, mit dem Ehepartner oder mit den Kindern. Sie können durch schicksalhafte Wendungen verursacht sein, durch Krankheit oder durch den Tod eines lieben Menschen. Die Beschäftigung mit Kunst kann helfen, Krisen besser zu verstehen und darzustellen, ihnen kreativ zu begegnen, neue Wege ausfindig zu machen und Trauer zu bewältigen.

Depressive Verstimmungen

Manchmal gibt es Zeiten im Leben, die durch längerfristige depressive Verstimmungen gekennzeichnet sind. Das kann verschiedene äußere oder innere Gründe haben. In diesen Phasen sind Menschen in der Stimmung gedrückt, antriebslos und nicht fähig, Gefühle wahrzunehmen. Die Kunsttherapie hat hier auch rezeptive Instrumente der Achtsamkeitsübung zur Verfügung, um Menschen nach und nach zum kreativen Tun zu ermutigen und Selbstachtung zu gewinnen.

Kinder im Wachstum begleiten

Das Aufwachsen in der heutigen Zeit ist nicht immer leicht. Unübersehbar viele Einflüsse strömen auf Kinder und Jugendliche ein und gefährden manchmal das Wachstum zu einer Persönlichkeit, die in der Welt stehen und ihre Aufgaben erfüllen kann. Das äußert sich in verschiedenen Entwicklungsschwierigkeiten; hyperaktives oder gehemmtes Verhalten, Konzentrationsprobleme und Probleme mit dem schulischen Lernen sind die Folge. Die Kunsttherapie kann hier ihr Angebot unterbreiten und Heranwachsenden helfen, ihren eigenen Weg zu finden.

Weitere Einsatzgebiete der Kunsttherapie

Weitere Zielgruppen sind: Menschen mit Behinderung, Menschen mit Demenz, Menschen, die straffällig geworden sind, Alkoholranke Menschen, Menschen in der Psychiatrie. Es versteht sich, dass Kunsttherapeuten entsprechend dem Klientel jeweils andere Verfahrensweisen anwenden. In vielen Fällen ist die kunsttherapeutische Arbeit in ein therapeutisches Team integriert. Sie kann aber auch als eigenständige Therapie angewandt werden.

Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention

Das Ziel der Kunsttherapie ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wer einmal die andere Sprache des künstlerischen Ausdrucks erlernt hat und sich darin zu bewegen weiß, kann diese auch später anwenden. Sie ist und bleibt für ihn eine Ressource, auf die er zurückgreifen kann.

Das Besondere an der Mailänder Schule für Kunsttherapie

Wie vielleicht aus den Ausführungen hervorgeht, unterscheidet sich die Mailänder Schule von anderen Traditionen der Kunsttherapie. Während beispielsweise psychoanalytisch orientierte Schulen großen Wert auf die Gruppendynamik und auf die Besprechung und Interpretation der Arbeiten legen, arbeitet die Mailänder Schule nach einem dynamisch verstandenen Entschlüsselungskodex (Modello Polisegnico), der sehr breit angelegt ist und die Geschichte der Kunst und der Semiotik mit einbezieht. Angehende Kunsttherapeuten studieren diese anhand von Fallstudien und Kunstwerken in einer dreijährigen berufsbegleitenden Ausbildung. Sie unterziehen sich selbst einer Kunsttherapie und absolvieren Praktika mit verschiedenen Zielgruppen. In diesem Prozess werden sie in einer Supervision begleitet. Den Abschluss bildet eine „tesi“, also eine vertiefende Facharbeit über ein Spezialthema. Die Mailänder Schule unterscheidet sich von den expressiven Ateliers, die besonders in den 60er Jahren vor dem Hintergrund der Befreiung von Zwängen entstanden sind, vom anthroposophischen Ansatz nach Rudolf Steiner mit seinem spirituellen Hintergrund und vom Ausdrucksmalen nach Arno Stern und seinem speziellen Setting.

Die Mailänder Schule zeichnet sich durch eine große Spannweite an Interventionsmöglichkeiten und Instrumenten aus. Ihr zugrunde liegt eine humanistische Prägung und somit eine phänomenologische Sichtweise des Individuums und seiner kreativen Äußerungen.

Kunst und Innenschau

Die Kunsttherapie stellt einen Bezug zur Kunst und vor allem zu den Ritualen des Kunstschaffens her, den die KünstlerInnen schon seit jeher kennen. Sie nutzt diesen Prozess als gemeinsamen mitteilbaren Kodex, der den KlientInnen die Möglichkeit bietet, einen introspektiven und bewussten kreativen Prozess zu vollziehen. Dank der achtsamen Begleitung und Beziehung zur Therapeutin können KlientInnen durch den Ausdruck von Zeichen, Formen und Material und durch die Symbolbildung ihre Schaffenskraft stärken. Das Leiden wird handhabbar.

Hanna Battisti

*Hanna Battisti ist seit 2011 ausgebildete Kunsttherapeutin der Mailänder Schule ArTeA. Sie arbeitet im **Atelier Φ** , im Zentrum Tau mit Gruppen und Einzelpersonen. Sie ist ausgebildete Pädagogin und Psychologin und beschäftigt sich seit Jahren mit dem Spezialgebiet der künstlerischen Fotografie.*