

Thema Kunst als Ausdruck der Seele

Interview mit Mag. Harald Fritz-Ipsmiller, Leiter der Akademie für Kunsttherapie in Wien

Was ist Kunsttherapie?

Kunsttherapie ermöglicht über den kreativen Ausdruck den Zugang zur Seele des Menschen. Sie schafft einen liebevollen, wertschätzenden Raum, in dem sich das Wesen in seiner Ursprünglichkeit zeigen kann. Die Kunsttherapie orientiert sich nicht am Leiden oder zeigt Möglichkeiten auf, sich einer stressbetonten Umwelt anzupassen, sondern eröffnet den Zugang zur ursprünglichen Kreativität und zum spielerischen Ausdruck, die eine tiefe Regeneration ermöglichen. Durch das Nähren der seelischen Entfaltung



über verschiedene künstlerisch-therapeutische Medien werden die ursprünglichen Bedürfnisse des Menschen nach Wertschätzung und Anerkennung seines Selbst erfüllt. Die Klienten spüren, dass sie geliebt werden, ohne dafür Leistung erbringen zu müssen. Kunsttherapeuten verstehen sich als liebevolle Begleiter, die auf die individuellen Entwicklungsprozesse und deren Geschwindigkeit vertrauen. Wir geben keine Richtung vor, sondern holen die Klienten dort ab, wo sie gerade stehen.

Wir legen unser Augenmerk nicht auf das Leiden – der US-amerikanische Kunsttherapeut und Universitätsprofessor Shaun McNiff meinte: „Aufmerksamkeit auf das Leiden verstärkt das Leiden.“ Ich füge ergänzend hinzu: „Aufmerksamkeit auf die Anlagen verstärkt die Anlagen.“ Aber wenn Missemotionen wie Wut, Trauer, Angst etc. auftreten, sehen wir sie als Treibstoff für den kreativen Prozess und leiten sie in das künstlerisch-therapeutische Medium. Mit der Zeit ändern sich der Stil, der Ausdruck, die Stimme, die Bewegungen und die Körperhaltung. An diesen äußerlichen Merkmalen erkennen wir, dass ein Heilungsprozess stattfindet. So sehen wir jedes Symptom, egal ob körperlich, seelisch oder geistig als eine Aufforderung des heilen Kerns, der nach außen schreit: „Ich will



gesehen werden! Ich will geliebt werden!“ Mit diesem inneren Kern treten wir in Kontakt und laden ihn durch liebevolle und respektvolle Wertschätzung ein, sich zu zeigen und auszudrücken.

Welche Erfahrungen haben Sie mit MS-Patienten gemacht?

Ich habe bei MS-Patienten bemerkt, dass sie häufig sehr streng mit sich umgehen und sich überfordern. Oft beobachte ich auch einen starken Ehrgeiz. Dann liegen die Nerven ziemlich blank. Es gibt einen starken inneren Druck, wie von einer angezogenen Feder. Wir sehen das als Defizite früherster Bedürfnisse, die von den damaligen Bezugspersonen nicht erfüllt wurden. Schon das Kind war verantwortlich und stark, hat seine Bedürfnisse aber nicht ausge-

drückt. Es hat viel Verantwortung auf sich geladen – für Geschwister oder sogar für die Eltern. Es hat gelernt, von klein auf zu „funktionieren“. Diese Rolle kann man als Erwachsener nicht so einfach ablegen und die spielerische Seite des Lebens wieder entdecken. Meist passiert es schon sehr früh, dass das Kind von den Eltern gesagt oder gezeigt bekommt, wie man etwas besser, schöner oder „richtiger“ macht. Es verliert dadurch den Zugang zu seiner eigenen Kreativität und bringt stattdessen Leistung, um den Eltern zu gefallen. Aber gerade der ursprüngliche Ausdruck ist durch seine Wahhaftigkeit kraftvoll und schön.

In der Kunsttherapie hören wir die ganze Kindheit in einem geschützten Raum nach. Eine MS-Patientin sagt zu mir: „Diese wöchentlichen Sitzungen sind so etwas wie Auszeiten. Ich werde akzeptiert und darf einfach da sein. Ich werde gesehen, aber nicht bewertet.“

Eine andere MS-Patientin arbeitet in einem organisatorischen Beruf und erlebt an ihrem Arbeitsplatz Mobbing. Früher haben sie die Erlebnisse im Büro „aufgegeben“, sie ließ sich in Kämpfe verwickeln und ihre Nerven lagen blank. Jetzt freut sie sich, am Ende des Tages im Rahmen einer kunsttherapeutischen Sitzung oder auch zu Hause, ihre Inhalte kreativ auszudrücken z.B. über eine Collage mit Draht und Nägeln. So kann sie die aufgestauten Emotionen auf eine

andere Art und Weise entspannen, sich beruhigen und zu ihrem inneren Frieden finden.

Wie wirkt sich Kunsttherapie auf Ihre Klienten aus?

Kunsttherapie führt zu einer grundlegenden Regeneration. Ich glaube, dass mit dem Zurückkommen zum eigentlichen seelischen Ursprung und der Sicherheit, wer man wirklich ist, eine generelle Entspannung auftaucht. Diese führt zu einer Reorganisation der beruflichen und privaten Beziehungen und stärkt die eigenen Anlagen, wodurch ein ganz neues Leben anfängt. Man kann das alte übermäßige Stressleben auslassen und findet neue Wege, die eigenen Bedürfnisse im Alltag umzusetzen.

In der ersten Phase erlebt der Klient, dass er als Seele geliebt wird, dann kann er sich in der zweiten Phase selbst lieben. In der dritten Phase kann er zu den eigenen Anlagen „ja“ sagen, ohne sie zu verbiegen oder zu vordrehen, um Anerkennung zu bekommen.

Die Klienten beginnen dann, auch in ihrem privaten Leben Raum und Zeit für sich zu nehmen, was in einer beanspruchenden Umgebung z.B. mit Kindern nicht leicht ist! Sie schaffen sich eine Auszeit, in der sie Stress-Energien ausdrücken und zu sich kommen können. Und damit gehen sie dann auch wieder hinaus in die Umwelt und sind stark genug, den inneren Frieden oder die veränderte Haltung auch draußen auszudrücken. Wenn ihre Grenzen zu stark überschritten werden, können sie sich



wieder in den aufgebauten eigenen Heilraum zurückziehen. Im Unterschied zu anderen Therapierichtungen geht es nicht um eine Adaptierung an die stress-behaftete Umwelt, sondern darum, zuerst den eigenen Innenraum und dann die Umwelt kreativ umzugestalten.

Welche kreativen Medien kommen in der Kunsttherapie zum Einsatz?

Ich bin Obmann des Dachverbandes der Österreichischen Kunsttherapeuten. Es gibt diverse multimediale Kunsttherapie-Richtungen, in denen nur ein Medium zum Einsatz kommt, z.B. Zeichentherapie, Maltherapie, Bildnerisches Gestalten, Therapeutisches Raum erleben, Videotherapie, Audiotherapie, Musiktherapie, Tanztherapie, Poesietherapie oder Schauspieltherapie. Es gibt auch Ansätze, die trans- oder multimediale sind. Ich leite die Akademie für Kunsttherapie. Wir meinen, dass der Mensch grundlegend multimedial ist, d.h. Eindrücke mit vielen Sinnen aufnimmt und verarbeitet. Daher bieten wir unseren Klienten alle oben erwähnten Medien an.

Der Psychiater Ronald D. Laing sagte „Krankheit ist eine gesunde Reaktion in einem kranken System.“ Wir betrachten daher Symptome als wertvoll und vermuten dahinter eine mögliche An-



lage: Wenn es z.B. jemand mit der Wahrheit nicht so genau nimmt und gerne „G'schichtln druckt“, wie man in Wien so schön sagt, bieten wir ihm die Poesietherapie an, wo es genau darum geht, nämlich Geschichten zu erzählen.

Welche Tipps haben Sie für MS-Patienten?

Ich kann keine Tipps geben, weil ich glaube, dass jeder Mensch seine eigene Weisheit in sich trägt. Als Kunsttherapeut eröffne ich einen spielerischen Zugang zu dieser Weisheit. Dadurch kann sich das Beste in jedem Menschen zeigen und dieser kann eigene Wege finden, sich mit Leichtigkeit und Freude im Leben auszudrücken.

Das Beste tritt spontan zutage und liegt oft jenseits der eigenen Vorstellungskraft!

Wenn man die wirklichen eigenen Anlagen gefunden hat, kann man auch nicht mehr in ein Burn-out

rutschen, weil man sich ja nur dann anstrengt, wenn man äußere, nicht selbstbestimmte Ziele verfolgt. Durch die Therapie lernen die Klienten, das alte, fremdbestimmte, nach Anerkennung hechelnde Leben sanft auszulassen und kreativ neue lustvolle und selbstbestimmte Strategien zur Verwirklichung der innersten Anlagen zu entwickeln. ■

Informationen über Kunsttherapie, Ausbildungen und Kunsttherapeuten finden Sie unter:
www.arttherapy.at und
www.kunsttherapie.at

Der Kürze halber wurden in unseren Interviews nur die männlichen Anreden (Patient, Arzt, Therapeut etc.) gewählt. Selbstverständlich sind damit sowohl Frauen als auch Männer gemeint. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um Verständnis!