

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte!

Kunst- und Gestaltungstherapie in der Rehabilitation bei Herz- und Lungenerkrankungen

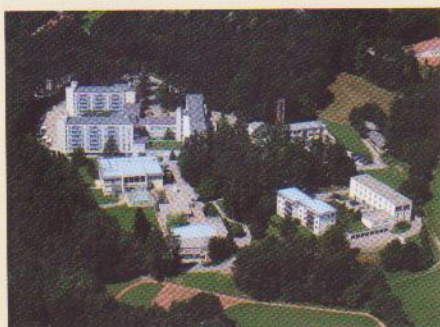
Von Gitta Jeitl-Wohlfahrt, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Kunsttherapeutin
SKA Rehabilitationszentrum der PVA, Hohegg NÖ

„Atem-not und Herze-leid“

„Ich spüre ein Bild in mir, aber ich kann nicht malen!“

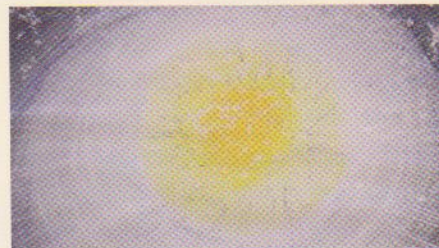
Seit 1999 begleitet mich dieser Satz oder ähnliche Sätze bei meiner Arbeit als Kunst- und Gestaltungstherapeutin. Ich arbeite seit 1981 im kreativen Bereich und habe viele Jahre die Töpferei und ein Malatelier (Beschäftigungstherapie) im Haus betreut. Daraus folgend ist, wie in der Geschichte der Kunsttherapie auch, nach meiner Ausbildung im Seminarinstitut MGT Wien, die Kunst und Gestaltungstherapie entstanden.

Als eines der ersten Rehabilitationszentren in Österreich hat sich Hohegg zu einem innovativen Schritt entschieden und bietet Kunst- und Gestaltungstherapie im Rahmen der psychologischen und psychotherapeutischen Versorgung an. Es gibt eine gute und wie ich immer meine, „bunte“ Zusammenarbeit im Team von



Psychologen, Psychotherapeuten und mir als Kunsttherapeutin.

Unter der ärztlichen Leitung von Prof. Prim. Dr. Martin Klicpera konnte diese Therapie in das Gesamtkonzept des Hauses integriert werden.



Was ist Kunst- und Gestaltungstherapie?

Kunsttherapie ist, wie der Name schon sagt, ein therapeutisches Verfahren. Die Kunsttherapie wird dadurch, dass sie sich kranken oder aus dem seelisch-körperlichen Gleichgewicht geratenen Menschen als Hilfe und Hilfsverfahren anbietet, zu einem Thema der Medizin, genauer gesagt, einer ganzheitlich orientierten Medizin. Der Gestaltende arbeitet beim Malen direkt an seiner Selbstgestaltung, seiner Selbstheilung und seiner Individuation. Als Therapie bietet sich das Malen - Imaginieren (Phantasiereisen), Rollenspiele, Märchen und das Besprechen der Bilder- überall dort an, wo Veränderung und Weiterentwicklung gefragt sind. Kunsttherapie hilft Entwicklungspotentiale zu aktivieren. Sie hilft Lebensziele zu formulieren und zu realisieren. Denn das Malen aus dem Unbewussten macht den Menschen schöpferisch, auch den,



Gitta Jeitl-Wohlfahrt

der von Misserfolgen im schulischen Zeichenunterricht eher noch Blockaden gegenüber dem Malen mitbringt.

Gerade in Umbruchphasen unseres Lebens brauchen wir eine rege Phantasie um zu passenden Lösungen zu gelangen.

Wer kommt zur Kunsttherapie?

Unsere Patienten kommen mit Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen zu uns und bleiben im Schnitt drei Wochen. Es kommen auch Patienten vor und nach Lungen- und Herztransplantationen und werden hier betreut. Es gibt Zuweisungen durch den behandelnden Arzt, Empfehlungen von Kollegen und die Möglichkeit der Patienten, sich selbst zu melden. Gerade Menschen in Grenzsituationen sind oft überwältigt von den Ereignissen und brauchen seelische Unterstützung. Hierbei hilft die Kunsttherapie aus der Sprachlosigkeit, gibt wieder Orientierung und ist vor allem ressourcenorientiert. Grundsätzlich können alle an einer Kunsttherapie teilnehmen und brauchen keine Voraussetzungen.



Der Baum

Was erwartet Patienten in der Kunsttherapie?

Vor allem kommen Menschen zu mir, um einen Weg aus der oft krankheitsbedingten Krise zu suchen, Antworten zu finden auf ihre Fragen. Es sind Entdeckungsreisen mit und zu inneren Bildern, die helfen, neue Bewältigungsstrategien für sich zu entdecken.

Viele Menschen haben dieses Angebot bereits genutzt, sind neugierig auf sich geworden, haben sich mit kreativer Krankheitsbewältigung und mit ihrer Wahrnehmung auseinandergesetzt. Sie haben versucht, Zusammenhänge zwischen Verhalten und Leid und psychosomatische Zusammenhänge zu erkennen, bzw. Angst und Stress kreativ zu bewältigen.

Mit den vielseitigen methodischen Möglichkeiten der KGT kann es gelingen, oft gut versteckten Ressourcen wieder auf die Beine zu helfen. Es gibt Einzel- und Gruppentherapie.

Was ist der Unterschied zu Kreativwerkstätten?

In unserem Haus gibt es auch noch Kreativtherapie-Werkstätten, die unseren Patienten in ihrer Freizeit zur Verfügung stehen, wo sie unter Anleitung kreativ gestalten können. Hierbei stehen die Freude am Tun und die Kommunikation im Vordergrund. Gerade nach langen Krankenhausaufenthalten ist das eine gute Brücke zur „Normalität“. Die Einrichtung ist auch sehr wertvoll, um Schwellenängste bei der Gestaltung von Neuem abzubauen und ist für viele Teilnehmer „Urlaub im Kopf“, abschalten

und Sorgen vergessen. In den letzten Jahren ist zu beobachten, dass sich zunehmend mehr Institutionen von Krankenhäusern, Rehabilitationszentren, Altenheimen und Jugendbetreuungseinrichtungen für eine Betreuung dieser Art entscheiden.

Bitte nicht verwechseln!

Dies ist allerdings nicht mit der Kunsttherapie zu verwechseln, die nur von dafür ausgebildeten Therapeuten angeboten werden darf und einen klaren therapeutischen Auftrag hat.

Viktor Frankl hat gemeint:
„WER ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE.“

Die Kunsttherapie hat wohl eine der schönsten und buntesten Varianten einer Suche nach dem Warum gefunden.

Was ist das Ziel der kunst- und gestaltungstherapeutischen Begleitung?

ANGST – LÖSUNG

Leben mit der Angst und wie Kunsttherapie helfen kann.

Ich möchte mit diesem Absatz nur einen kleinen Ausschnitt der KGT Arbeit aufzeigen. Der Umgang mit Emotionen und die psychosomatischen Zusammenhänge von oft „hinuntergeschluckten“ Gefühlen sind thematischer Schwerpunkt der KGT in Hohegg geworden. Sorgen machen Angst – Angst macht Sorgen!

Viele Fragen stellen sich erst im Zusammenhang von Krankheit, Schmerz und Verlust. Wie gehe ich mit meiner Erkrankung um? Wer ist für mich da? Für wen soll ich das alles aushalten? Bin ich auch wertvoll, wenn ich nichts leisten kann? Was ist mit meiner Existenz? Kann ich auf meinem Arbeitsplatz bleiben? Wird mein Partner durchhalten? Wie gehe ich mit einem fremden Organ um? Wie bringe ich meine Alpträume weg? Wie kann ich wieder Freude finden?

Alles Fragen, die Angst, Wut, Ohnmacht, Entwertung und Befürchtung enthalten. In der KGT wird zuerst ein Überblick geschaffen. Es wird z. B. ein Körperbild angefertigt. Dabei ist es die Aufgabe des Patienten, Farben für Freude, Angst, Trauer, Wut, Liebe und Hoffnung zu wählen und sie dorthin zu malen, wo sie in ihrer Erinnerung etwas spüren oder wo sich das Gefühl körperlich bemerkbar macht. Das könnte blaue Atemnot im Lungenbereich bei Angst sein, oder ein schwarzer Knödel im Hals bei Trauer, oder ein roter Bereich im Bauch bei Wut usw.

Dieses Bild wird dann besprochen, auf Bedeutung und Symbol geachtet, befragt und der nächste Schritt geplant. Wie können Blockaden gelöst werden? Man könnte die Angst ja auch malen. Wie schaut die Angst aus? Dazu geht es in die nächste Übung -Darstellung der Angst z. B. als „Tier“.

Danach besprechen wir, was die Angst am Leben erhält und wie wir sie loswerden könnten usw. Wir besprechen auch, wo Angst wichtig ist und bleiben muß und wo sie blockierend wirkt. Ziel ist, eine lösende Idee zu entwickeln. Dies kann unter anderem tränenreich, aber auch sehr humorvoll passieren. Mir hat erst unlängst ein Patient rückgemeldet, dass er noch nie so viel und so herzlich über seine Probleme



Bildbesprechung nach der Emotionsübung

gelacht hat, wie hier in der Kunsttherapie. Amüsiert war er auch über seine Zeichnungen, die zugegeben wirklich herrlich waren. Das Ergebnis zählt, er hat für sich eine gute Lösung entdeckt.

Lachen ist gesund! Über den Humor in der Therapie

Die Kunsttherapie bietet mit ihren Gestaltungen oft genug auch Anlass, humorvoll auf sich und sein Werk zu schauen. Denken, Emotionen und körperliche Abläufe sind miteinander verknüpft. Dies ist sogar wissenschaftlich bewiesen und wird auch erforscht. Die Forschung befasst sich mit der körperlichen Auswirkung des Lachens.

Dabei wurde festgestellt, dass Humor und Lachen unter anderem die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren (gegen den Herzinfarkt), die körperliche Regeneration fördern (gegen „Burn-out“, Erschöpfungssyndrom) und die Muskulatur entspannen. Die Ausschüttung von Endorphinen wird beim Lachen gefördert und hilft somit gegen chronische Unlust. Der Blutdruck wird gesenkt, die Bronchien erweitern sich und das hilft gegen die Flachatmung und gegen Verschleimung. Lachen aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft gegen Abwehrschwäche - und Lachen ist trainierbar.

Das Schöne dabei ist, dass es keine unangenehmen Nebenwirkungen hat. Speziell bei Rollenspiel und Märchenarbeit bemerke ich, dass es den Patienten leichter fällt und auch gelingt, wieder einmal zu lachen.



Hoch hinaus „Hudriwusch“

Träume helfen

**Imaginationsreisen und ihre Wirkung.
Entspannung, Phantasie und Urlaub im
Kopf.**

Gerade in Krankheitssituationen stehen Menschen unter Druck, sind angespannt, verspannt. Viele meiner Patienten berichten auch von Schlafstörungen und Erschöpfung. Alles kämpft und das macht müde. Die Gedanken gehen im Kreis.

Eine gut bewährte Möglichkeit, dieses Kreisen zu unterbrechen, ist der Einsatz von Phantasie-reisen, Märchen und andere Entspannungstechniken. Sie helfen uns, gedanklich wegzuträumen, zu flüchten und sind Hilfe, für sich neue Perspektiven zu finden. In der Kunsttherapie werden diese Phantasie-reisen als Einstieg für Mal- und Gestaltungsübungen eingesetzt. Die Teilnehmer sind oft überrascht, wie viel Inspiration durch solche Geschichten kommt.

Ergebnis der Kunsttherapie


Auf und davon! Wie glücklich ist doch dieser „Hudriwusch“ sagte meine Patientin zu ihrem Abschlußbild (siehe Bild oben).

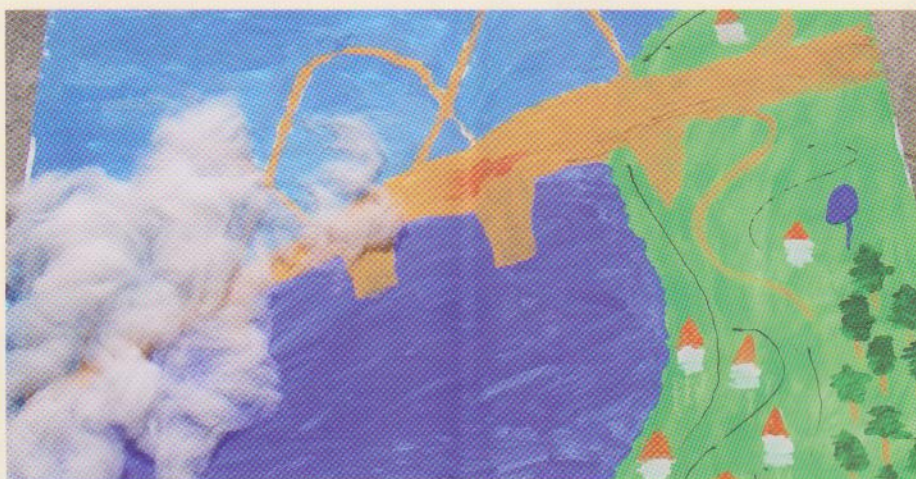
Die Wirkung und der Einsatz der Kunsttherapie bestätigen sich durch die positiven Reaktionen der Patienten und durch die bestätigte Langzeitwirkung der erarbeiteten Lösungen. Weiters werden Schwellenängste bezüglich der Annahme von therapeutischer Hilfe deutlich reduziert und hilft somit profilaktisch bei der Auslösung von psychosomatischen Störungen. KGT fördert die Ausdrucksfähigkeit und hilft bei der Übernahme von mehr Selbstverantwortung für die Gesundheit. Mit gestärktem Selbstwert wird die Verantwortung, aber auch die Möglichkeit zur guten Lebensgestaltung ermöglicht und erhöht die Lebensqualität.

Wie komme ich zur Kunsttherapie, wie finde ich eine/n TherapeutIn ?

Viele meiner Kollegen sind in Institutionen tätig, welche nicht öffentlich zugänglich sind, es gibt aber zunehmend Therapeuten mit eigener Praxis. Wenn sie nun Gefallen an dieser Therapiemethode gefunden haben und das für sich in Anspruch nehmen wollen, gibt es die Möglichkeit sich über das Internet Adressen von Kunsttherapeuten und Mal- und Gestaltungs-therapeuten zu suchen.

www.f-mgt.at, MGT Wien, oder www.kunsttherapie.at

Ich danke allen meinen Patienten für die Erlaubnis, ihre Bilder zeigen zu dürfen. 



Aus dem Nebel in das Licht - Brückenübung