

PINSEL STATT PILLE

Malen, Singen und Töpfern können mehr als nur Spaß machen. In der Kunsttherapie gilt Kreativität als ein hilfreicher Schlüssel zur Heilung

TEXT ISABELL SPILKER



TUN STATT DENKEN

Etwas gestalten – viele Menschen finden darüber einen Zugang zu ihrem Inneren



Von Kunst wird man nicht satt, sagt man. Aber vielleicht ein bisschen gesünder? Wer schon mal einen Pinsel geschwungen, wild auf Ton geklopft oder sich beim Singen in der Gruppe herrlich blamiert hat, weiß: Kreatives Tun macht was mit uns.

Und das ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt. Die Weltgesundheitsorganisation kommt in einer Metastudie zum Ergebnis: Kunst und Kultur wirken positiv auf die psychische und sogar körperliche Gesundheit. Ob Malerei, Tanz, Musik, Theater oder kreatives Schreiben – künstlerische Angebote helfen, Gefühle zu bewältigen, Stress abzubauen, das eigene Leid auszudrücken und den Genesungsprozess zu fördern.

MEHR ALS NUR EIN BISSCHEN BASTELN

„Kunsttherapie ist Psychotherapie mit Einsatz von künstlerischen Medien“, bringt es Alexandra Danner-Weinberger, Kunsttherapeutin am Universitätsklinikum Ulm und Leiterin des Instituts für Kunst und Therapie München, auf den Punkt. Heißt: Hier wird nicht nur geredet, sondern auch gestaltet, gemalt, geformt, geschrieben – und das alles mit therapeutischem Ziel. Der Gestaltungsprozess steht im Mittelpunkt, nicht das fertige Kunstwerk. Niemand muss Picasso sein, um mitzumachen. Geeignet ist Kunsttherapie für Menschen mit Depressionen, Traumafolgestörungen, psychosomatischen Beschwerden oder einfach, weil das Leben manchmal zu viel wird. Die Bremer Volkshochschule (VHS) zeigt nun, wie

FOTOS: WESTEND61 (2) ILLUSTRATIONEN: ISTOCKPHOTO.COM



GEFÜHLE MALEN

Manchmal kann Kreativität helfen, sich seiner Emotionen bewusst zu werden

noch viel mehr Menschen von den Vorteilen der Kunst für die psychische Gesundheit profitieren können. Im Programm „Kunst auf Rezept“ können Personen mit oder ohne Diagnose auf Empfehlung von Ärztinnen oder Therapeuten kostenlos an kreativen Kursen teilnehmen. Ob Singen, Malen, Theater, Fotografie oder Nähen – die Bandbreite ist groß und die Kurse sind niedrigschwellig. Je nach individueller Neigung bestimmen die Teilnehmenden mit der Programmbegleiterin, was am besten passt. Niemand muss Vorkenntnisse mitbringen und keiner weiß, ob jemand anderer mit „Kunst-Rezept“ dabei ist. „Das verhindert Stigmatisierung und sorgt für Inklusion“, bekräftigt die Programmbegleiterin Leonie Koch.

Die Kreativen treffen sich außerdem in einer begleitenden Gruppe, tauschen sich aus, reflektieren gemeinsam und sammeln Ideen, wie Kreativität auch nach Kursende in den Alltag integriert werden kann. Die ersten Auswertungen zeigen: Bei den Teilnehmenden ver-



bessert sich die Stimmung, das Selbstvertrauen wächst, neue Perspektiven entstehen – und manchmal wird sogar das Gefühl von Ohnmacht durch kreatives Tun ersetzt.

KUNST KANN MEHR ALS NUR SCHÖN SEIN

Warum wirkt das alles so gut? Kreativität bedeutet Selbstermächtigung. Im künstlerischen Prozess erleben wir uns als handlungsfähig und können Gefühle ausdrücken, die sonst keinen Platz finden. „Kreativität hilft, zurück in die aktive Rolle zu kommen“, sagt Koch. Und Danner-Weinberger weiß aus jahrzehntelanger Erfahrung: „Die Gestaltung ist oft der Schlüssel zu den eigenen



Kunsttherapeutin
am Universitäts-
klinikum Ulm



Programmbegleiterin
im VHS-Projekt
„Kunst auf Rezept“
in Bremen

IN BEWEGUNG KOMMEN

Tanz kann die Körperwahrnehmung verbessern und Stress reduzieren



Themen, besonders bei frühen Verletzungen und Traumata.“

Wer stationär in einer psychosomatischen oder psychiatrischen Klinik ist, bekommt Kunsttherapie meist als festen Bestandteil der Behandlung. Ambulant wird's schwieriger – hier muss man oft selbst zahlen, es sei denn, man findet einen Weg über das persönliche Budget oder spezielle Programme wie „Kunst auf Rezept“. Aber: Die Bewegung und das Interesse wachsen! Immer mehr Volkshochschulen und Initiativen entdecken die Kraft von Kunst, Musik und Tanz für die Gesundheit. Und das ist gut so, denn jeder vierte Erwachsene in Deutschland kämpft mit psychischen Problemen. Tendenz steigend.

Ob als Therapie oder kreativer Zeitvertreib – Kunst in allen Formen tut gut. Sie ist sicher kein Allheilmittel für alle Probleme, aber ein starkes Werkzeug. Also: Mut zur Farbe, Mut zum Ton, Mut zur Bühne! Und wenn Sie das nächste Mal im Museum stehen, denken Sie dran – Sie tun Ihrer Seele etwas richtig Gutes. +