

Auszüge aus dem Interview mit der Journalistin Andrea Pitsch anlässlich der Ausstellung „Kunst als Weg“ im K5, Regionales Kunstforum Hersbruck, im Oktober 2020

Sie sind gelernte Musterzeichnerin. Wie kam das Interesse für psychisch-körperliche Gesundheit?

Mein Lebens- und Berufsweg hat mich dazu gebracht. Doch war mein Interesse für Kunst sowie für das Soziale schon in der Schule da. Nach der Lehre und dem Abschluss der FOS für Gestaltung wählte ich das sozialpädagogische Studium. In meiner Diplomarbeit ging es um weibliche Identität und Kreativität. Ich arbeitete dann 20 Jahre im Frauengesundheitszentrum Nürnberg und wurde dort mit den frauenspezifischen Themen konfrontiert: Essstörungen, Depressionen, Ängste. Wie mit der Frau und ihrem Körper in der Medizin umgegangen wurde, empörte mich.

Ich wurde schließlich Körpertherapeutin und begleitete Frauen z.B. nach sexuellem Missbrauch. In der Ergotherapie-Schule lehrte ich vier Jahre das bildnerische Gestalten, das hat mir sehr viel Freude gemacht. Später wurde ich dann zur Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin und Familientherapeutin ausgebildet.

In der Kunsttherapie verbindet sich kreatives Tun mit Gefühl und Empfindung. Es werden die helfenden und heilenden Kräfte im Menschen angeregt.

Warum ist für Sie gerade der Mensch so spannend und wie drückt sich das in Ihrer Kunst aus?

Ich bin „Austauschsucherin“, d.h. mir ist Kontakt zu anderen Menschen wichtig.

Ich selbst habe Seelentiefen erlebt und in meiner Arbeit als Psychotherapeutin werde ich tagtäglich damit konfrontiert. Als junge Erwachsene hab ich das erste Mal „Seelenbilder“ gezeichnet, das half u.a. den frühen und plötzlichen Tod meiner Mutter zu verarbeiten.

Es bewegt mich, in der Praxis junge Menschen zu begleiten. Ich empfinde meine Arbeit als sinnvoll, wenn auch öfter schwierig. Da sind schon manchmal „Auszeiten“ notwendig.

Im meiner künstlichen Gestaltung zieht es mich hin zum phantasievollen Ausdruck von „Menschenwesen“, manchmal inspiriert von Träumen, manchmal von urzeitlicher Kunst, wie sie z.B. in Höhlen gefunden wurden. Meine Malerei wird auch von meinen Empfindungen beeinflusst. Es tut mir selbst auch gut, z.B. die Schönheit der Natur in meinen Bildern zu zeigen. Dies bringt mich selbst in innere Harmonie.

Um auf die Frage zurück zu kommen: Menschen leben, lieben, leiden... Sie durchlaufen Wandlungsprozesse. Menschliche Entwicklungsphasen sind oft spannungsgeladen und auch spannend. All dies fließt ins künstlerisches Schaffen ein. Trotzdem unterscheide ich zwischen Ausdrucksmalen und Kunst schaffen. Ich habe Zuhause eine große Kiste mit Zeichnungen von meinen eigenen Prozessen z.B. aus Fortbildungen, Supervisionen und Eigetherapien. Diese würde ich nie in einer Ausstellung zeigen. Aber ich glaube, dass manchmal aus den eigenen dynamischen inneren Prozessen gute künstlerische Bilder entstehen können – allerdings denke dabei nicht an mich selbst.

Wie kann Kunst der Seele helfen? Sprich welche Prozesse spielen sich da ab?

Es werden Gefühle und Stimmungen ausgedrückt. Inneres wird sichtbar gemacht und die Patientin wird so in Kontakt mit ihrem Innenleben gebracht. Worte werden dazu gefunden.

Mich hat es z.B. sehr bewegt, als eine Jugendliche, die ihren Bruder verloren hat, einen kleinen Grabstein aus Speckstein gestaltet hat. Ich denke, dass dies ein wichtiger Teil ihrer Trauerarbeit gewesen ist.

Etwas gestalten heißt auch, ich schaffe es, etwas abzubilden. Kinder sind stolz, wenn z.B. eine Schale aus Ton gelingt, oder das Lieblingstier auf Leinwand gemalt ist.

In der Traumatherapie wird ein „sicherer Ort“ gefunden und gezeichnet.

Bei Kindern, die viele Brüche erlebt haben, wie Tod eines Elternteils, viele Umzüge, Scheidung der Eltern, rege ich meist an, ein Lebensbuch zu gestalten. Darin sind dann Fotos, Bilder und Skizzen, Sätze, Geschichten. So kann das Kind den roten Faden im eigenen Leben selbst wieder erkennen. Und: Gerade in unserer digitalen Zeit ist es doch wichtig, etwas mit den Händen zu schaffen. Es unterstützt das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit.

Als Psychotherapeutin stehen sie zuzusagen auf der anderen Seite: Welche Art der Psychohygiene übernimmt Kunst bei Ihnen? Was gibt Kunst Ihnen?

Ich „brauche“ Kunst, gehe gerne in Ausstellungen der modernen Kunst. Und ich muss aber auch selbst gestalterisch aktiv sein. Es ist eine Art Sammlung, Konzentration, ähnlich eines Spaziergangs oder Wanderung in der Natur. Wanderungen können auch mal anstrengend sein, wie auch das Kunst schaffen. Ich liebe es auch in der Natur oder im Garten zu zeichnen. Manchmal erlebe ich beim Gestalten „flow“-Empfindungen, manchmal gehe ich auch durch Tiefen hindurch, bis ich mit dem Endprodukt glücklich und zufrieden bin.

Kunst ist etwas sehr Ursprüngliches der Menschheit, es besteht schon immer ein Bedürfnis sich auszudrücken: im Gesang, Tanz und in der bildenden Kunst.

Bilder und Symbole, wie Sonne, Baum, Quelle, Berg sind in unserer Vorstellung tief in uns verankert. C.G. Jung ging auf diese sogenannten Archetypen erstmals ein und arbeitete mit seinen PatientInnen damit. Er regte diese zum Malen an. 1916 schrieb er einen Aufsatz dazu, der erst viel später veröffentlicht wurde.

Ich habe mich auch mit Frauen aus der neueren Kunst beschäftigt: wie Frida Kahlo, Gabriele Münter, Paula Modersohn-Becker... Damals war es nicht leicht eine künstlerische Ausbildung als Frau zu absolvieren. Begabte Künstlerinnen wurden zu Lebzeiten in der Regel auch nicht sehr bekannt.

Welche Techniken und Materialien verwenden Sie bevorzugt und warum?

In der Malerei mische ich Pigmente zu Farben, manchmal stelle ich sie selbst her und sammle in der Natur natürlichen Sande und Felsabreibungen. Diese müssen dann mit einem Binder vermischt werden. Braun- und Ockertöne entstehen so. Meine Bilder ergänze ich öfter mit Kreiden.

Bei verschiedenen Kursen freier Akademien hab ich meine Kenntnisse der Malerei vertieft. Meine Bilder sind „Farben in Bewegung“.

In den letzten Jahren bin ich verstärkt auf das dreidimensionale Gestalten gekommen: über Ton, Speckstein und Sandstein hin zum Holz. Vielleicht auch, weil mein Vater Tischler war und ich mit dem Material Holz vertraut bin. Ich besuchte Schnitzkurse in der Rhön und bekam hier auch professionelle Anleitung.

Meine Holzarbeiten fertige ich aus Lindenholz, das sich gut schnitzen lässt, vergrößerte Samen, Kerne und Samenkapseln entstanden. Diese sprechen wiederum das Leben an sich an; es sind Ursymbole. Die Spiralen des Steinkleesamens z.B. oder der Kürbiskern. Ich muss dabei auch an den Wesenskern im Menschen denken. Eine andere Möglichkeit mit Holz zu arbeiten ist es geeignetes Schwemmholz an Flüssen zu suchen und daraus Skulpturen zu gestalten. Ich verändere das Holz mit dem Schnitzmesser und vervollständige es mit Pappmachè. Es macht Freude, im kreativen Prozess zu merken, wie sich der Ausdruck entwickelt und lebendig wirkende Figuren entstehen.

Die Ausstellung „Kunst als Weg“ wurde von drei Frauen aus Heilberufen konzipiert:

Evelyn Gebhard, Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche:

„...Kunst ebnet den Weg zu Kultur, Auseinandersetzung, Liebe und Nähe zum Menschen. Kunst wirkt befreiend, denn der Kopf wird ausgeschaltet und man kann dem Teufelskreis der Gedanken entkommen. Das Unbewusste tritt zutage und hat oftmals andere Lösungen parat, es vermittelt Einsicht und Intuition“.

Hanne Habelt-Bock, Kinderärztin i.R.:

„...Jeder der sich darauf einlässt, kann seine Gefühle und Probleme zum Ausdruck bringen. Man kann etwas schaffen, was man selbst nie vermutet hätte. Das befreit von Festgefahrenem, von Leiden und Sorgen.“

Lydia Hahn-Löbl:

„...Ich glaube, dass es gut ist, sich an die eigenen schöpferischen Kräfte in unserer modernen technischen Welt anzubinden, schließlich haben wir Hände und unsere Sinne.“

(Zitate aus der Hersbrucker Zeitung, Kulturteil, Kunst als Weg im K5, vom 21.10.2020)

Vertiefung des Themas mittels einiger Beispiele, die verdeutlichen sollen, wie Kunsttherapie in der Praxis (Einzeltherapie) umgesetzt werden kann

Biografiearbeit:

Auf einem großen Blatt Papier wird die Lebenslinie aufgezeichnet, links und rechts davon werden dann die wichtigsten Stationen des Lebens mit Symbolen (Buntstifte) dargestellt. Die Therapeutin begleitet den Prozess mit Zuhören und Nachfragen.

Ein dreiteilige Zeichnung schafft Zugang zur persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Hierfür wird ein Stück Papier in gleich große Teile aufgeteilt. Anschließende Vertiefung durch Gespräch.

Kommunikationsübung:

Es gibt viele Möglichkeiten auch mittels Farben in Kontakt zu kommen. Ein Beispiel: es wird ein Blatt Papier sowie Kreiden bereit gelegt. Die Therapeutin sitzt der Patientin gegenüber, das Papier liegt zwischen beiden. Von den jeweiligen Außenseite beginnt jede zu zeichnen und es kommt zu einer Annäherung, schließlich zu einer direkten Begegnung mit den jeweils gewählten Farben. Abrundung der Übung mittels Gespräch.

Stabilisierungsübung:

Eine Landschaft darstellen (z.B. mit Wachsmalkreiden), die Wohlgefühl und Sicherheit ausdrückt. Anschließendes Gespräch zur Vertiefung.

Aus dem Focusing:

Ein persönliches Problem wird fokussiert und das Gespürte wird mit Farben (Kreiden) auf einem Blatt Papier dargestellt. Dabei wird ein Rand gelassen für mögliche Lösungen, die ebenfalls mit Farben gezeichnet werden. Oder es wird ein zweites Bild für die Weiterentwicklung des Prozesses gemalt. Beim Lösungsbild wird verweilt.

Wahrnehmungsübung:

„Blind zeichnen“ mit Bleistift, z.B. Zeichnen der eigenen Hand ohne auf das Blatt zu schauen. Dabei entstehen meist überraschende „moderne“ Zeichnungen, da bei dieser Übung die Kontrolle ein Stück aufgegeben werden muss.

Wenn jemand meint, nicht malen zu können, kann die Collage-Technik eine Möglichkeit sein, sich gestalterisch auszudrücken. Hierbei werden zu einem gewählten Thema (z.B. „Liebe“) aus Zeitschriften Bilder ausgeschnitten und zu einem neuen Bild zusammengeklebt.

Weiterführende Literatur:

Elke Wieland/Wolfgang Keßler, Plastisches Gestalten in der Kunsttherapie, Techniken, Methoden, Einsatzmöglichkeiten

Leukart/Wieland/Wirtensohn-Baader (Hrsg.), Kunststherapie aus der Praxis für die Praxis, Materialien, Methoden, Übungsverläufe

Martin Merz, Kreativ mit Form und Farbe, Zeichnen, malen, drucken, gestalten mit Kindern ab 6

Rudolf Seitz und das Münchner Team, Kinderatelier, Malen, Zeichnen, Drucken, Bauen