

Kunsttherapie - eine Einladung zum freien Spiel



Um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen, gibt es viele Therapiemöglichkeiten im Gesundheitszentrum Unterengadin (CSEB). Im Ospidal in Scuol werden Komplementärmedizinische Therapien angeboten, darunter die Kunsttherapie.

Schon der Universalgelehrte Leonardo da Vinci pflegte zu sagen: «Alles Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben». Nach einer schwereren Erkrankung im Leben reicht es nicht immer aus, körperlich wieder in Bewegung zu kommen. Menschen, die in der Rehabilitation sind, haben oft durch Erkrankungen einschneidende Veränderung in ihrem Leben erfahren und müssen sich auf die neue gesundheitliche Situation einstellen. Dadurch sind sie aufgefordert ihr Leben neu zu überdenken und zu gestalten. Eine seelische oder geistige Bewegung kann dabei unterstützen, wieder in den Alltag zurückzufinden. Impulse dazu kann die Kunsttherapie liefern.

EINE AKTIVIERUNG FINDET STATT

«Zuerst braucht es erst einmal den Mut um überhaupt anzufangen», sagt die Kunsttherapeutin Brigitte Janikowski. Gemeinsam mit Karin Butz bietet sie am Ospidal in Scuol Kunsttherapie an. Bei dieser Therapieform geht es darum, neue Perspektiven einzunehmen. Viele Patienten nehmen zum ersten mal Farben oder Ton in die Hand, ohne schon zu wissen, was es mit ihnen machen wird und was sie damit machen sollen. «Nach einer langen Zeit der Passivität wieder in ein Tun und selbstständiges Arbeiten zu kommen, dazu braucht es das eigene Interesse und die eigene Initiative. Eine Akti-

vierung findet statt», erklärt Janikowski. Zum Angebot der Kunsttherapie am Ospidal gehört das Malen, Plastizieren und Zeichnen. «Jedes Medium hat seine Wirkung und Qualität», meint die Kunsttherapeutin. Jedes Material bringe ein anderes Erleben und Erlebnis.

MALEN, PLASTIZIEREN, ZEICHNEN

Im Malen steht die Begegnung mit den Farben und deren Stimmungen im Vordergrund. Es geht um das Auflösen und Konzentrieren, um das Abgrenzen und Vermischen von Farben. Das Malen kann lösend und auch harmonisierend wirken. Im Plastizieren begegnet der Mensch dem Ton, der direkt aus der Erde gewonnen ist und damit ein natürlicher Teil des Bodens ist. In der Beschäftigung mit Ton erlebt man Widerstand und arbeitet an der Form. Es ist physisch anstrengender, es kann auch angenehm ermüden und regt die Form- und Gestaltungskräfte an. Im Zeichnen gibt es die anregend dynamischen und harmonisierenden Übungen des Formenzeichnens, oder auch das zeichnerische Arbeiten, in dem der Blick auf die Aussenwelt gerichtet wird. Letzteres erfordert ein sorgfältiges Beobachten. «Durch die verschiedenen Medien kann es zu einer Erweiterung der eigenen Wahrnehmung kommen. Man schaut anders in die Welt,

nimmt Farben und Formen neu wahr», erklärt Janikowski.

EIN KREATIVES TUN

Im künstlerischen Arbeiten können einerseits die eigenen inneren Bilder und Gefühle gestaltet und zum Ausdruck gebracht werden. Andererseits kann auch durch ein Abbilden der äusseren realen Dinge – z. B. Landschaft – ein neuer Bezug zur Umgebung geschaffen werden. Eigene Bedürfnisse und Impulse erkennen und zum Ausdruck bringen, sich selbst begegnen und Selbsterkenntnisse gewinnen – das sind die Ziele der Kunsttherapie. Es können aber auch neue Fähigkeiten entdeckt und eine positive Selbsterfahrung erlangt werden. «Die Kunsttherapie verstehe ich als eine Einladung zum freien Spiel mit Farben und Formen, um in ein freudiges und kreatives Tun zu kommen», meint die Kunsttherapeutin. Es sei ein Übungsfeld, um sich auf Neues einzulassen. «Wer das Neue entstehen lassen kann, offen lauschend, der kann im spielerischen und neugierigen Ausprobieren Vertrauen in sein schöpferisches Tun erlangen und sich selbst wieder als gestaltend erleben», sagt Janikowski. Ihre Ferienvertretung Karin Butz, Dipl. Kunsttherapeutin apk, arbeitet prozessorientiert. Bei Butz steht die Begleitung von Entwicklungsprozessen im Vordergrund.

