

Zeichen setzen im Bild

JEDE LINIE IST EINE WELTACHSE | HANS BASCHANG | ELKE HOPFE | KARL SCHLEINKOFER | DORIS
TITZE | DIETER KRIEG | RUNE MIELDS | RÉMY ZAUGG | JOSUA REICHERT | A.R. PENCK | LARS
ARRHENIUS | DAVID BUOB | WILLIAM KENTRIDGE | EVELYN RICHTER | ALMUT GLININ | DOROTHEA
SCHULZ | MARTINA JESS | THOMAS HELLINGER | MARGARETA FRIESEN | CHRISTIAN SERY | DIETMAR
RÜBEL | LOTHAR ROMAIN | WOLFGANG HOLLER | NICOLETTA TORCELLI | MATTHIAS MAUSER | JÜRGEN
SCHWEINEBRADEN | HARRY WALTER | VIVIEN TROMMER | ULRICH RAULFF | HELMA SANDERS-BRAHMS

Die Kunst der Kunst Therapie Doris Titze | Thomas Hellinger

Der Blick aus dem Bild

Formanalytische KunstTherapie

In China ritzte man Zeichen auf Schildkrötenrücken. Das Magische Quadrat Lo Shu erschien nach Konfuzius »dem legendären Kaiser Wu auf dem Rücken der Schildkröte Hi [...] als er über die Ordnung der Welt nachdachte«, so schreibt es Rune Miels in ihrem Katalog »Mythen-Zeichen-Systeme« (1979). Zeichen, Bilder und Zahlen sind bereits vor uns in der Welt und wir erschaffen sie nicht eigentlich, sondern müssen sie nur finden, so scheint es.

KünstlerInnen setzen Zeichen in Bewegung. Sie führen Linien in die Tiefe und Fläche, projizieren Licht und Schatten und vernetzen Bild und Sprache. Sie visualisieren Wahrnehmungsphänomene und überraschende Perspektiven. Linien präzisieren, verdichten, öffnen oder verweigern sich. Bilder sind eigendynamisch und sprechen ihre eigene Sprache; es bedarf eines geschulten, reflektierenden Blicks, um sie zu lesen. Künstlerische Erfahrung ist daher die Basis des Aufbaustudiums KunstTherapie.

Ein Zeichen im ursprünglichen Sinne ist zugleich das Bild seiner Bedeutung. Sprache, Zeichen, Schrift und selbst unser Denken sind bildhaft. Harald Haarmann (2011) sieht die Verknüpfung von Bild und Schrift ursprünglich auf Begriffe bezogen. Er betont, dass in allen Kulturen zunächst Bilder und Zeichen gefunden wurden, die sprachunabhängig bestimmte Begriffe und Gegenstände verkörpern und das Schreiben immer auch den ästhetischen Sinn der Menschen herausforderte. Das Bedürfnis, sich mithilfe von Bildern und Zeichen die Welt anzueignen, Erkennt-

nisse weiterzugeben oder Gefahren zu bannen, scheint zeitlos.

Bilder als Stellvertreter

Bilder bieten in der Therapie sowohl den Schutz, ein unerträgliches Erleben aus sich heraus zu stellen, um sich davon zu distanzieren als auch die Option einer Annäherung an sich selbst. Wenn das Dunkle das Helle überdeckt und sich dadurch erschöpft, so kann die helle Farbe auf der dunklen Fläche wieder ihre Linien ziehen. Dies hat eine seelische Entsprechung. Kunsttherapie hilft den Menschen, den nonverbalen Ausdruck als solchen wahrzunehmen und zu formulieren. Eine sicht- und greifbare Gestaltung wird so zu einem Gegenüber, das Ängste, Hoffnungen, Wünsche, Erinnerungen und Visionen konkretisiert, mitteilt und betrachten lässt. Jede Linie wird dabei wichtig und spürbar.

Ein Bild entwickelt im Schaffensprozess Bereiche; die man nicht zerstören will, weil sie einem wertvoll erscheinen, und andere, die offensichtlich der Verbesserung bedürfen. Es dauert meist eine gewisse Zeit, bis man sich eingesteht, dass man das Gesamtbild infrage stellen muss, wenn man es verbessern will, auch wenn man dabei eine völlige Veränderung des Bildes riskiert, es vielleicht sogar verschlechtert. Soll ein Bild mit sich im Einklang sein, muss es als Ganzes im Auge behalten werden. Die so genannten »schönen« Stellen behindern die Chance zur Weiterentwicklung. Widerstände dagegen, die beim Zeichnen stören, sind Ansporn zur Weiterarbeit. Manchmal korrigiert man allerdings auch zu viel.

Ähnlich ist es mit unseren seelischen Konflikten: Auch hier halten wir manchmal an überholten Verhaltensweisen fest, obwohl sie uns an neuen Lebensentwürfen hindern – oder würdigen sie nicht genügend. So werfen Perspektivenwechsel im Bild wie im Alltag einen neuen Blick auf bisherige Lebenshaltungen und korrigieren manche davon. Die Erfahrung einer bildnerischen Lösung bestärkt darin, dass sie sich auch in andere Lebensbereiche übertragen lässt, denn Bilder visualisieren die Struktur und Dynamik von Verhaltensweisen. Wer im Bild immer wieder übt, über seinen Schatten zu springen, erprobt Handlungen, die als Vorbild in den Alltag hineinwirken und ihm helfen, sein Selbstbild zu hinterfragen.

Kreativität

Die Gestaltung als Sinnbild der Lebenshaltung bewegt sich zwischen den Polen der Schöpfung und Zerstörung. Neue Bilder überlagern die alten und werden doch durch sie gebildet. Künstlerische und therapeutische Prozesse sind vielschichtig und divergent. Sie erfordern Flexibilität im Umgang mit Lösungsmöglichkeiten sowie ein distanziertes, empathisches, reflektiertes Involviertsein. Nicht die Kunst als solche, sondern die Erfahrung des künstlerischen Prozesses stützt das kunsttherapeutische Verständnis: die Qual der Krisen und Blockaden; der Gewinn intuitiver Ideen und der Kampf mit der Materie; die Euphorie nach »genialen« Lösungen oder die Ernüchterung darüber, dass sie bedeutungslos bleiben; überhaupt sensibilisiert die kontinuierliche Konfrontation mit den eigenen Bildern.

Manchmal bedeutet das Malen jedoch einfach ein Innehalten als Erfahrung des Einsseins mit sich und der Welt, versunken im tätigen Prozess. Diesen Zustand der Selbstvergessenheit bezeichnet man in der positiven Psychologie nach Czikszentmihalyi (1998) als »Flow«-Erleben. Jenes Glücksgefühl der kreativ-fordernden Arbeit wirkt stabilisierend, ebenso wie die Erfahrung von Sinn, Struktur und Bedeutung in der eigenen Entwicklung (Antonovsky 1997). Hier geht es auch um das Kohärenzgefühl, also um das Ausmaß, in dem eine Person das Leben als sinnvoll empfindet. Etwas Eigenes zu schaffen, befriedigt mehr als der Konsum vorgefertigter Güter. Künstlerische Arbeit weist zudem über den einzelnen Menschen hinaus. Sie kann ebenso wie eine tief greifende therapeutische Erfahrung spirituelle Bezüge öffnen.

Integration

Bilder vereinen divergierende Zeiten, Orte, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in einem gemeinsamen Raum; sie fassen die Ambivalenz destruktiver und konstruktiver Kräfte. Bilder selbst sind ungeborgen und stellen Fragen. Wissen und Erfahrung bilden die Basis künstlerischer wie therapeutischer Arbeit, dennoch benötigen beide Vertrauen, Gelassenheit und eine gewisse Absichtslosigkeit, da das Ergebnis der Prozesse nie vorhersehbar ist. Künstlerisches wie therapeutisches Tun ist im Einklang von Fokus und Diffusion stets lösungsorientiert und verweigert sich dennoch einer Erwartungshaltung.

Indem KunsttherapeutInnen sich mit dem schöpferischen Potenzial der Menschen verbünden, unterstützen sie deren integrative Kräfte und regen Veränderungsprozesse an. So fasst die Kunsttherapie Bilder in Sprache, um sie zu reflektieren. Andererseits hilft sie, diffuse Bild- und Gedankenwelten zu konkretisieren und behutsam in die Realität zu führen. Ein Bild, das uns berührt, löst weitere Bilder aus, denn in uns selbst werden alle Bilder zu unseren eigenen Bildern, solange wir diese erinnern können. In dem Moment, in dem das innere und äußere Bild in Einklang stehen, vermag ein Bild auszudrücken, was den Menschen bewegt, in welchem Kontext auch immer es entstanden ist. Es gibt Zeugnis von Menschen, die es geschaffen haben.

Entwicklung

Bereits eine Linie auf einem Blatt Papier kann einen Horizont andeuten. Je nachdem, wie die körperliche Bewegung sich in die Fläche schreibt, ob der Zeichengrund kraftvoll vereinahmt oder behutsam erforscht wird – entsprechend bilden sich die Zeichen und verhalten sich die Linien zueinander. Die Linie ist somit Ausdruck von Bezogenheit. Wenn das innere Bild sich materialisiert, so verwandelt es sich; kunsttherapeutisch gesehen entsteht ein Sinnbild. Wenn man sich selbst bewusst formuliert, steht man sich handelnd gegenüber. Das Bild beeinflusst als Partner dieser Handlung den Dialog und veranschaulicht ihn.

Wie innerhalb von Zeichnungen ist auch im therapeutischen Prozess eine Veränderung oft nur graduell sichtbar und erfordert betei-

ligtes, genaues Hinsehen. Es ist vielleicht eine kleine Handlung, die wieder möglich ist: Manchmal ist es der Mut, zu zeichnen oder jemanden anzusprechen; eine Alltagshandlung, die man sich bisher nicht zutraute. Therapie benötigt vor allem Behutsamkeit und Achtsamkeit, um vor den großen Zielen auch die kleinen Schritte wahrzunehmen. Das Vorsprachliche und Vorbewusste, das Bilder oftmals anrühren, kann durch die eigene Erfahrung mit der Bildsprache begleitet und mithilfe dieser Ebene verändert werden. Handeln auf der Bildebene ist lösungsorientiert: Das Bild will gestaltet werden. Bilder setzen sich den Krankheitsbildern, die davon sprechen, was fehlt, konkret entgegen. Ein zentrales Moment der Kunsttherapie ist es, die Ressourcen der PatientInnen zu beachten: Das geschaffene Bild an sich ist bereits konstruktiv, auch wenn es Widerstände beschreibt.

Kontinuität

Ein Bild beginnt nach seiner Fertigstellung ein Eigenleben; ähnlich wandlungsfähig leben therapeutische Lösungen im Menschen fort. Wenn man Bilder »entlässt«, indem man sie anderen zeigt, in neue Räume trägt, über sie oder zu ihnen spricht, so verselbstständigen sie sich in ihrer Betrachtung. Sie werden angereichert durch Assoziationen, Bewertungen, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle. Das Bild selbst bleibt dasselbe. Sollten wir es im Laufe der Zeit mit anderen Augen betrachten, müssen wir uns verändert haben.

Hans Belting schreibt: »Im Rätsel des Bildes sind Anwesenheit und Abwesenheit unauflös-

bar verschränkt. In seinem Medium ist es anwesend (sonst könnten wir es nicht sehen) und doch bezieht es sich auf eine Abwesenheit, von der es ein Bild ist.« (2001, S. 29) So sehr das Bild von einer Abwesenheit zeugt, so sehr bleibt es anwesend. Es verkörpert mit der Zeit seines Entstehungsprozesses einen die Zeit übergreifenden Zusammenhang. Erkenntnisprozesse werden bildhaft nachvollziehbar und dokumentieren den therapeutischen Prozess. Das Bild bleibt verlässlich präsent und in sich autark. Diese Verlässlichkeit des Bildes ist ein wichtiger kunsttherapeutischer Wert: Es spendet Trost durch sein Dasein.

Interaktion

Bilder, die greifbar sind, kann man betrachten oder weglegen, detailliert oder aus der Entfernung ansehen, gezielt analysieren oder intuitiv als Stimmung wahrnehmen. Bildsequenzen strukturieren und veranschaulichen die Dynamik einzelner Veränderungsschritte. Wie das haptisch-sinnliche Material wirkt der Gestaltungsprozess selbst auf den Menschen zurück. Einigen hilft der kontinuierliche Rhythmus der Gestaltung im Sinne einer Selbststrukturierung, anderen, sich ihren Gefühlen anzunähern. Oft wird deutlich, dass auch im scheinbaren Chaos Strukturierungstendenzen auftauchen wie ein weiß gelassener Blattrand oder einzelne lineare Gitter. Das Produkt bleibt somit ein wichtiges Korrektiv und schlüssiges Erinnerungsbild. Manches Mal spürt man Erstaunen, wenn introvertierte Menschen vor ihren stark-farbigen Bildern oder massiven Skulpturen stehen oder domi-

nante Personen still ihre zarten Linien auf dem Papier betrachten.

Bilder sind ein Medium der Kommunikation mit anderen wie mit sich selbst. Der Mensch selbst als Betrachter erweckt das Bild zum Leben und interagiert mit ihm. Visuelle Erkenntnisse bleiben bildhaft präsent; sie können immer wieder neu erprobt werden. KunsttherapeutInnen helfen, den drängenden Inhalten Platz zu schaffen, sie ferner oder näher zu rücken, sie zu konturieren oder aufzulösen. Dies kann bedeuten, Bruchstücke zu verbinden, Bäume einzupflanzen, Linien zu entwirren oder Farben zu wässern. Manchmal hilft eine Veränderung des Formats oder Materials der Lösungsvorstellung und damit dem Kontakt mit der Realität. Dies sind bildhafte Impulse, wenn eine andere Handhabung der Idee und neue Sehweise erforderlich ist. Ein Entwicklungsprozess wirkt nachhaltiger, wenn er sinnlich erfahren wird.

Ausbildung

Kunst hat ursprünglich weder mit Krankheit noch mit Gesundheit zu tun: Kunst ist Kunst. Kunsttherapie erwartet nicht, dass PatientInnen Kunst schaffen, sondern möchte einen eigenen bildnerischen Ausdruck anregen, der für diese stimmig ist, der innere Bilder zu äußern vermag. KünstlerInnen sind geübt, eigene und fremde Arbeiten zu reflektieren, sich selbst zu hinterfragen und Stellung zu beziehen. Sie können bildnerische Entstehungsprozesse nachvollziehen und Entwicklungsmöglichkeiten darin erkennen. Im Aufbaustudiengang Kunst-Therapie werden KünstlerInnen zu

KunsttherapeutInnen ausgebildet. In vielfältiger Weise begegnet künstlerische Erfahrung psychodynamischer Beziehungsgestaltung; ihre Synergie bildet eine neue Qualität.

Die eigene künstlerische Kompetenz stützt den therapeutischen Prozess und ermöglicht es, PatientInnen über künstlerische Medien anzusprechen und zu begleiten. KünstlerInnen kennen die Freude, scheinbar Ungreifbares in eine Form fassen zu können sowie die Trauer, dass das, was sie erschaffen, nicht völlig ihrer Erwartung entspricht. Es benötigt Kraft, Enttäuschungen des Lebens zu integrieren und eigene Unzulänglichkeiten zu akzeptieren, ohne zugleich die eigene Existenz als völlig bedroht zu erleben, wie dies bei psychisch kranken Menschen der Fall sein kann. Künstlerische wie therapeutische Arbeit erwarten Kontinuität sowie größtmögliche Nähe und größtmögliche Distanz zugleich.

Die verantwortungsvolle, therapeutische Arbeit mit Bildern im realen wie übertragenen Sinne erfordert eine umfassende Ausbildung: Es ist die Aufgabe dieses Studiums, therapeutische Methoden und Schulen kennenzulernen, den Einblick in eigene, psychische Prozesse zu schärfen, eigene Arbeitsweisen transparenter zu gestalten, Fähigkeiten und Grenzen sorgsam auszuloten sowie zu einer differenzierten Beziehungsgestaltung zu befähigen auf der Basis einer eigenständigen, künstlerischen Auseinandersetzung und mithilfe der Analogien von Farbe, Linie, Fläche, Raum und Zeit hinsichtlich psychischer Prozesse.

