

- „Was macht man in der Kunsttherapie eigentlich?“
- „Wie kann mir das Malen helfen, neuen Mut zu gewinnen?“

Ein Bericht aus der Praxis:

„DANKE!“ an meine Klientin Doris (Name geändert), die mir erlaubt hat, *eine Einheit* aus ihrem *Erfahrungsprozess in der Kunsttherapie* zu schildern, um ein Stück Einblick zu vermitteln, was denn so passieren könnte...

Viele von der Coronakrise Betroffene kämpfen mit Existenz- und Zukunftsängsten, Mutlosigkeit, Verzweiflung und Selbstzweifeln. Der folgende Praxisbericht zeigt, wie es der Klientin gelingt, neuen Mut zu schöpfen, ihren Selbstwert zu stärken und Ressourcen zu mobilisieren.

Nein. Doris (32 Jahre) ist nicht positiv getestet und auch nicht in Quarantäne. Dennoch haben die neuerlich verschärften Maßnahmen sie kalt erwischt. Mitten im Probemonat erhält sie die Information, dass es doch zu keiner fixen Anstellung kommen wird. „*Es trifft mich sehr*“, sagt sie. Alles hatte so gut angefangen. Die Vereinbarungen über die Arbeitszeit, das Gehalt, die Balance zwischen Homeoffice und Anwesenheit im Büro, das Team selbst. Alles schien diesmal so gut zu passen. Aber dann veranlasste der wiederholte Lockdown den Chef der Grafik-Design Firma, die Jobzusage doch zurückzunehmen. „*Ich war schockiert und überrascht.*“

Nicht gebraucht werden tut weh! Mutlosigkeit, Verzweiflung, Erschöpfung, Aussichtslosigkeit, das sind die Begriffe, die Doris zu ihrer Situation jetzt einfallen. „*Ich habe gewusst, ich bin ein 'nice to have' für die Firma und kein 'must have'.*“ Einige Tage nach dem Schock hatten sich Gedanken eingeschlichen, wie „*Ich bin nicht gut genug!*“, „*Ich überschätze mich!*“ und doch auch Gedanken, die das Gegenteil ausdrückten: „*Ich kann doch ur-viel!*“ Auf diese Phase folgte die Mutlosigkeit: „*Ich werde nicht gebraucht.*“ Während des Erzählens wird die Schwere in der Körpersprache von Doris sichtbar. **Erschöpfung und Mutlosigkeit** machen sich breit.

Fokus Körperwahrnehmung: Ich lade Doris zu einer Übung zur Wahrnehmung des Körpergefühls ein. Dazu stelle ich zwei Sessel auf, die als Platzhalter für die „Erschöpfung“ und die „Mutlosigkeit“ dienen. Doris setzt sich auf den Sessel, der für ihre „Erschöpfung“ steht. Es spürt sich hier „schwer“ an. Sie nimmt hier **Gefühle** von „*Traurigkeit*“ wahr und auch die Sorge: „*Ich kann nicht mehr.*“ Zu meiner Frage, welche **Gedanken** jetzt auftauchen, sagt sie: „*Es ist so sinnlos.*“ Doch sie kann einen konkreten **Wunsch** formulieren: „*Ich brauche eine Pause!*“ Auf meine Nachfrage, was sie dazu bräuchte meint Doris: „*Ruhe und Stille.*“

Intervention: Ich fordere sie auf, mit einer Geste ihren **Wunsch und Ihr Bedürfnis** ausdrücken. Doris beschreibt einen Kreis und formt mit gestreckten Armen je einen großen Halbkreis von oben nach unten.

Ressourcen finden: Dann wechselt Doris auf den anderen Sessel, der für ihre „Mutlosigkeit“ steht. Hier fühlt es sich anders an: *„Es ist neutral hier ... keine Schwere ... es hat was Schwebendes, Diffuses.“* Sie erinnert sich an eine Erzählung über einen Tiger im Wald. Ihr Wunsch richtet sich jetzt auf die **Kraft** des Tigers. Damit könnte sie die Mutlosigkeit besiegen. Was sie dazu bräuchte beschreibt Doris so: *„Er muss mal da sei, um sich dann verwandeln zu können. Er ist erschöpft und muss erst zu Kräften komme. Es braucht Zeit.“*

Intervention: Wiederum fordere ich sie dazu auf, mit einer Geste ihren Wunsch zu formen und sie beschreibt mit dem gestreckten rechten Arm eine spiralförmige Bewegung von außen nach innen.

Innere Bilder ausdrücken: Anschließend lade ich Doris ein, ihre Erfahrungen aus der Übung zu gestalten. Sie möchte diese *„auf Papier bringen“* und wählt ein graues dünnes Blatt (43 x 60cm), nimmt breite und schmale Pinsel, drückt verschiedene Acrylfarben auf eine Papiertasse, füllt einige Wassergläser und entscheidet sich dann, auf dem Boden sitzend zu malen. Doris beginnt mit breiten blauen Pinselstrichen, von unten nach oben, wechselt zu Weiß und lässt ein Stück graues Papier frei. *„Wie graue Schlieren, die hängen über mir.“* Mit



Schwarz skizziert sie am unteren Bildrand *„Bäume“*. Dann taucht nach und nach, aus zunächst einzeln gesetzten Strichen, ein Gesicht auf, *„ein Tiger, die Augen sind ganz wichtig“*. Am oberen rechten Bildrand zeichnet Doris Viertel-Kreise in Blau, Gold und Weiß, *„wie ein Mond“*. Dieser „Mond“ erinnert sie an die *„Ruhe“*, die sie sich zuvor auf der Sesselposition der „Erschöpfung“ gewünscht hatte. Doris bemerkt, dass hier auf dem Blatt nur ein *„Teil des Mondes“*, ein Viertel,

sichtbar ist und möchte das verändern. Sie nimmt ein weiteres graues Blatt, holt wiederum Farben, Pinsel, Wasser und malt *„den Mond“*. **„Jetzt ist ein Gleichgewicht da zwischen dem Mond und dem Tiger!“**

Reflexion und Erkenntnisse: Nach dem Malprozess reflektieren wir gemeinsam, was Doris in diesem Setting erlebt hat. Sie erkennt, dass es jetzt darum geht, sich „Zeit zu nehmen“, „in Ruhe zu machen“, „zu entschleunigen“, entgegen der Wahrnehmung: „Ich muss immer alles gleich machen, sonst läuft mir alles davon.“ und: „Ich muss alles unter Kontrolle haben.“

Bild gestalten – Leben gestalten: Doris nennt ihr Bild: „**Der ruhige Tiger**“. Es gelingt ihr nun besser, Gefühle aufzuspüren, zu benennen und zu verändern: „Der Tiger ist schon da, mit wachen Augen, und damit der **Mut**, statt der **Mutlosigkeit**.“ und: „Der Mond ist ganz, die Ruhe darf ich mir zugestehen.“ Doris schafft hier den Schritt aus der Erschöpfung mit einer kreativen stärkenden Neuschöpfung.



Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Bericht zu lesen.

Vielleicht haben Sie vor sich „gesehen“, wie Doris mit Ihren Gefühlen und ihrem Selbstwert Kontakt aufnehmen konnte, wie sie neue Ressourcen mobilisiert und neues Vertrauen in sich selbst geschöpft hat.

Autorin: Susanne Walka, MSc

- Dipl. Kunsttherapeutin (Mitglied ÖBKT)
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- Master of Science für psychosoziale Beratung
- Sozialpädagogin
- Trainerin für Erwachsenenbildung
- Advanced Trainer für „Positive Psychologie“
- Expertin für Stress und Burnout Prävention (WKO, ÖBKT)
- Expertin für Paarberatung (WKO)
- Expertin für Supervision (WKO)

Kontakt / Info: www.kunstinmir.at susanne.walka@kunstinmir.at 0664 50 40 844

Arbeitsschwerpunkte:

Unterstützung bei Veränderungsprozessen mit kreativen, kunsttherapeutischen, systemischen und lösungsorientierten Methoden. *Selbsterfahrung* und *Ressourcenstärkung* bilden die Schwerpunkte der Arbeit mit dem Ziel einer *positiven Lebensgestaltung* und *Persönlichkeitsentwicklung*.

Zielgruppe:

Erwachsene, Paare, Jugendliche