

Kunst- und Ausdruckstherapie im Gerontopsychiatrischen Zentrum Hegibach, Zürich

Inhalt

- 2 Geschichtlicher Hintergrund der Kunst- und Ausdruckstherapie
- 3 Was ist Kunst- und Ausdruckstherapie?
- 4 Grundhaltung und Menschenbild
- 5 Kreativität im Alter?
- 6 Chancen und Qualitäten der werkorientierten Kunst- und Ausdruckstherapie mit älteren Menschen – Fallbeispiele
- 11 Ziele
- 12 Indikationen und Kontraindikationen
- 12 Angebote
- 16 Spezialausbildung in kunst- und ausdrucksorientierter Psychotherapie

Karin Beck Kunst - und Ausdruckstherapeutin, M.A. (50% Anstellung)
Primarlehrerin; dreijähriges Kunststudium; Musikerin; Mutter; Studium in Kunst - und
Ausdruckstherapie (CH/USA); mehrjährige kunst- und ausdruckstherapeutische Be-
rufserfahrung; momentan in Zusatzausbildung in kunst- und ausdrucksorientierter
Psychotherapie

Viele wichtige und intensive Begegnungen mit alten Menschen haben mein Leben
stark geprägt. Ich haben einen grossen Respekt vor dem Reichtum der Lebenserfah-
rung alter Menschen, deren Anliegen mir am Herzen liegen.

Geschichtlicher Hintergrund der Kunst- und Ausdrucks- therapie

Wie vieles in der Medizin, hat auch die Kunst- und Ausdruckstherapie ihren Geburtsort in den USA. Ausdrucksorientierte Psychotherapie wurde vom Gesundheitsminister des Staates Massachusetts - einem Psychiater - 1974 zum ersten Mal definiert. Sein Ziel war ein multidisziplinäres Training für alle klinischen Therapeuten, das insbesondere die Integration der Künste in der klinischen Praxis fördern sollte. Die Lesley College Graduate School, Cambridge, bekam einen Staatszuschuss, um ein geeignetes universitäres Ausbildungszentrum zu etablieren. Zu dieser Zeit wurden bereits einzeln die Methoden der Musik-, der Tanz-, der Mal- und Gestaltungstherapie, des Psychodramas innerhalb der psychotherapeutischen Ausbildungen an den Universitäten der USA angeboten. Das Neue der 'Expressive Arts' Therapie - Kunst- und Ausdruckstherapie - ist das sich Besinnen auf den grundsätzlichen, existentiellen Wert der Künste, des Schöpferischen für den Menschen und daraus folgend das Einbeziehen verschiedener Kunstgattungen (Medien) in die Therapie.

Der Dekan des Lesley College, Paolo J. Knill, gründete 1982 in der Schweiz ein Institut für die Ausbildung in Kunst- und Ausdruckstherapie, die ISIS (International School for Interdisciplinary Studies). Das Institut ISIS kooperiert mit zwei Hochschulen: dem Lesley College, Cambridge USA und neu der Europäischen Hochschule für Berufstätige (EHB) Leuk, CH.

Weitere Institute gibt es in Kanada, Dänemark, Deutschland, Norwegen, Israel und mit anderem Namen in Finnland und Holland.

Im März 1993 wurde die **psychotherapeutische Ausbildung der ISIS von der Charta** (Schweizerische Konferenz der Ausbildungsinstitutionen für Psychotherapie und der psychotherapeutischen Fachverbände) **anerkannt**. Durch diese Aufnahme ist das junge Institut ISIS nun gleichgestellt wie z.B. das C.G. Jung Institut, das Institut für Psychoanalyse, schweizerische Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Schweizerische Gesellschaft für Daseinsanalyse, und andere mehr. Damit können z.B. die AbsolventInnen der ISIS mit dem Hochschulabschluss (Masters of Art) einen Antrag für die **Aufnahme in den SPV** (Schweizerischer Psychotherapeutenverband) stellen.

Was ist Kunst- und Ausdruckstherapie?

Die Kunst- und Ausdruckstherapie ist eine psychotherapeutische Methode, welche neben verbalen Methoden alle künstlerischen Medien wie **Musik, Malen und bildnerisches Gestalten, Theater, Bewegung** und **Poesie** in ihr therapeutisches Konzept miteinbezieht. Sie geht von den je eigenen Ausdrucksmöglichkeiten von Patientinnen und Patienten aus und von dem, was als Ausdruck der Beziehung mit der helfenden Person in der jeweiligen Situation entsteht. Das, was auf diese Weise in gemeinsamer Arbeit geschaffen wird, versteht sie als (Kunst-)Werk. Sie hat Vorgehensweisen entwickelt, dieses **Werk mit der Lebenssituation, den Stärken und der Problematik der Patientinnen und Patienten in Verbindung zu setzen und wirkt so lösend, klärend, versöhnend etc., kurz: heilend**. Die Aufgabe der Therapeutin ist es, **die PatientInnen darin zu unterstützen, eine eigene (Be)Deutung ihrer Werke zu finden und einen Bezug dazu zu bekommen**. Dies ist eine Haltung und eine Arbeitsweise, die vor allem dann erstaunliche Ergebnisse erzielt, wenn die übliche verbale Kommunikation eingeengt, behindert oder "abgegriffen" ist.

Durch das gestaltende Tätigsein (über Bilder, Klänge, Geschichten, Szenen, Bewegungen, ...) werden oft **seelische Ebenen erreicht, die sich über das Verbale weniger leicht erschliessen**. Das Gespräch bietet zusätzliche Möglichkeiten in der Reflexion, Aufarbeitung und Integration des im künstlerischen Tun Erlebten.

Die Stärke der Kunst- und Ausdruckstherapie liegt in ihrer **Intermodalität**. Im Gegensatz zu anderen kreativen Therapiemethoden (Musik-, Bewegungs-, Maltherapie,...), wo eine Kunstdisziplin im Vordergrund steht, **arbeitet die Kunst- und Ausdruckstherapie mit verschiedenen Kunstdisziplinen und deren Verknüpfung**. Durch den Wechsel von einer Kunstdisziplin in die andere (z.B. zu einem Bild ein Gedicht schreiben / einzelne Bildelemente in Musik umsetzen und diese musikalisch miteinander 'reden' lassen / aus einer Bewegung heraus ein Bild malen / Musik hören oder singen, Erinnerungen dazu austauschen und bildnerisch gestalten / ein Bild in eine Theaterszene umsetzen / usw.), werden **verschiedene Sinne angesprochen**. Der künstlerische Ausdruck kann so differenziert, erweitert und das Erlebte besser verankert werden. **Das Integrieren von verschiedenen Künsten spricht den Menschen in seiner Ganzheit an**. Oft gewinnt ein Werk für die PatientInnen an Bedeutung, wenn sie dieses mit verschiedenen Sinnen erleben konnten. Zusammenhänge, welche ein besseres Verstehen ermöglichen, kristallisieren sich manchmal erst durch das Verknüpfen von verschiedenen Kunstdisziplinen heraus. Auch kann die Auswahl der Kunstmedien individuell den Fähigkeiten und Neigungen der PatientInnen angepasst werden.

Oft ist in Folge von psychischen Krisen die Kommunikations- und (verbale) Ausdrucksfähigkeit beeinträchtigt. Hier kann die Kunst- und Ausdruckstherapie ein Gefäß anbieten, welches Lücken füllt und die heilenden Ressourcen des Menschen anspricht. Durch einen künstlerischen Ausdruck kann ein Mensch auf Fähigkeiten stossen, die er zuvor nicht sah. In der Therapie kann er diese Stärke entwickeln und auf ihr aufbauen. **Der Mensch wird angeregt, das eigene Potential zu erweitern, sich selbst und andern zuversichtlich zu begegnen, und er wird ermutigt zu Eigenverantwortung und Initiative**.

Durch die Wandlungskraft des Schöpferischen in Verbindung mit der therapeutischen Beziehung ist Nachreifung, Wachstum und Integration möglich.

Die schöpferische Tätigkeit beinhaltet auch das Erschaffen von Werken und fördert so das Erfassen von Abläufen, Handlungskompetenz, Verantwortungsgefühl, Teamgeist (wenn es um gemeinsame Werke geht) und Selbstwertgefühl, wenn der Erfolg gezeigt werden kann, wie dies die Tradition des gestalterischen Tuns ist. **Werke begleiten einen Menschen auch im Alltag und erinnern ihn an seine Ressourcen.**

Gestalterische Werkprozesse bieten die Möglichkeit zur Begegnung mit der Öffentlichkeit in Ausstellungen und Aufführungen an.

Meine Erfahrungen mit Menschen mit einer psychischen und/oder geistigen Behinderung zeigen, dass durch das gestalterische, kunst- und ausdrucks-therapeutische Arbeiten oft schon nach kurzer Zeit Veränderungen im Handlungsbereich erkennbar sind.

Grundhaltung und Menschenbild

Es wird davon ausgegangen, dass **jeder Mensch ein kreatives Potential in sich trägt**, das - wenn es gefördert wird - eine heilende Wirkung hat.

Die Therapeutin begleitet die PatientInnen im psychischen und gestalterischen Prozess. Die so entstandenen Werke werden nicht von der Therapeutin gedeutet, sondern Interpretation versteht sich als Dialog mit dem Werk.

Im Zentrum der Bemühungen um einen möglichst vielseitigen Spielraum des therapeutischen Handelns steht der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Begrenzungen, seinen Neigungen und Fähigkeiten. Daraus ergibt sich der Anspruch, einer kunst-analogen Ethik zu folgen, die **offen ist für Überraschungen und Hindernisse als positive Herausforderung annimmt.**

Kreativität im Alter?

Da wir in der Gerontopsychiatrie Menschen antreffen, die sich in ihrem letzten Lebensabschnitt befinden und meistens nicht mehr am Berufsleben teilnehmen, ist die Frage nach dem Sinn oft stark im Vordergrund.

Das Arbeiten mit Sinneswahrnehmungen und das damit verbundene Be-sinnen, sowie das Wiederentdecken der eigenen Kreativität kann zu neuer Lebendigkeit und Sinnfindung führen und hilft, verborgene Begabungen wiederzufinden, sich mit Gewesenem zu versöhnen und Neues zu entdecken.

Oft treffe ich Patientinnen, die am Anfang nicht daran glauben, dass in ihnen noch eine kreative Begabung steckt, da sie schon Jahrzehnte (vielleicht das letzte mal in der Schule) nichts derartiges gemacht haben.

In diesem brauche ich oft das Bild von Samen, die - vergleichbar mit der eigenen Kreativität - auch Jahrzehntlang warten können, bis sie auf fruchtbaren Boden stossen, um keimen zu können.

In diesem Bild verstehe ich mich als Gärtnerin, die Erfahrung darin hat, auf welchem Boden die einzelnen Samen am besten wachsen .

Chancen und Qualitäten der *werkorientierten Kunst- und Ausdruckstherapie mit ältern Menschen

* Zuerst möchte ich kurz den Begriff **werkorientierte Kunst- und Ausdruckstherapie** klären: In einigen kreativen Therapieformen werden die künstlerischen Medien eingesetzt, um psychische Prozesse zu spiegeln und in Gang zu setzen. In der werkorientierten Kunst- und Ausdruckstherapie hingegen wird dem gestalterischen Prozess selbst grosse Bedeutung beigemessen. Daraus (in Verbindung mit dem psychischen Prozess) entsteht ein 'Werk', das ein 'Eigenleben' und einen eigenen Charakter hat. Diesem 'Werk' können wir begegnen wie einem anderen Menschen und mit ihm in Dialog treten.

In der Arbeit mit älteren Menschen können verschiedene Themen im Vordergrund stehen:

- Biographiearbeit
 - Versöhnung mit eigener Biographie
 - Wertschätzung der eigenen Biographie
- Auseinandersetzung mit Themen wie Verlust, Werden, Vergehen
- Verdichtung der Lebensgeschichten und Lebenserfahrungen
 - Vorbereitung aufs Lebensende
 - Trost für Hinterbliebene
- Werke als Begleiter
 - Brücke zum Alltag
- Identitätserweiterung
- Ansprechen der Ganzheit des Menschen durch verschiedenen Sinne
 - Erleichtertes Verankern der Erlebnisse
- Stärkung es Selbstwertgefühls
- Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls vs. Sinnlosigkeit, Einsamkeit, Unerwünscht-Sein
- Förderung der Konzentration und des Erinnerungsvermögens

Nachfolgend einige Beispiele dazu:

Der ältere Mensch steht am Ende seiner Lebensgeschichte. Sein Lebenswerk ist bald vollendet.

Analog zum Lebenswerk kann ich mit dem werkorientierten Ansatz der Kunst- und Ausdruckstherapie **auf die Biographie eingehen** und Gefässe anbieten, diese mit künstlerischen Medien zu gestalten. (Gesellschaftlich /soziopolitisch gesehen könnten solche Werke auch einen Beitrag leisten, das, was alte Menschen bewegt, einem breiteren Publikum näher zu bringen. Dies natürlich unter individueller, sorgfältiger Berücksichtigung, welcher Rahmen dazu geeignet ist.)

Beispiel: Eine Frau hat seit ihrer Kindheit die Fähigkeit, Gedichte und Liedertexte auswendig aufsagen zu können. Sie verbindet diese Texte mit verschiedensten Erinnerungen ihres Lebens. Gemeinsam schreiben wir die Texte auf, zu denen sie ihre Erinnerungen hinzufügt. Einige Texte werden mit Bildern illustriert. Die Frau meint, dass sie früher auch selber Gedichte geschrieben hätte, aber dass sie das jetzt sicher nicht mehr könne. Ich ermutige sie, dies doch wieder zu probieren und biete ihr meine Unterstützung an. Sie lächelt. Auch sie möchte eigene Gedichte erfinden, die aus ihrem Leben erzählen. Wir beginnen, alle Gedichte, Texte und Bilder in einem Buch zu dokumentieren.
Die Frau hat nun auch weniger Angst, dass sie die Liedertexte vergisst.

Die so entstandenen **Werke können den älteren Menschen begleiten**, ihn an alte Zeiten, Qualitäten und Lebenserfahrungen erinnern. Sie können Erinnerungen und Wünsche symbolisieren.

Werke dienen als hilfreiche **Brücke zum Alltag**.

Beispiel: Ein Mann 'komponiert' in der Therapie eine Schlafmusik, die ihm sehr gefällt und die ihn beruhigt. Wir nehmen diese Musik auf Tonbandkassette auf. Er hat die Idee, die Kassette mitzunehmen, um diese beim Einschlafen zu hören, vor allem wenn er Angst hat. Die Musik erinnert ihn zudem an das gemeinsame Musizieren mit seinen KollegInnen, das er immer sehr genießt.

In Werken können sich **Lebensgeschichten und Lebenserfahrungen verdichten**. Durch das Erschaffen von Werken kann **ein alter Mensch auf das Ende vorbereiten**, Werke können **Trost** bieten, sowohl für **den/die 'KünstlerIn'**, als auch für **allfällige Hinterbliebene**.

Beispiel. Ein Mann hat Angst vor dem Tod. Er malt in der Therapie Engelsbilder. In einer zweiten Phase entstehen Gedichte, in denen er mit dem Engel spricht. In diesen Gedichten erzählt er dem Engel verschiedene wichtige Ereignisse seines Lebens. Manchmal spricht sogar auch der Engel und ergänzt die Lebensgeschichten mit wohlwollenden Kommentaren. Die Gedichte sind gesammelt in einem selbstgemachten Buch, worauf er sehr stolz ist. Als der Mann gestorben ist, gebe ich das Buch seiner Tochter, die sehr gerührt ist, über die Gedichte ihres Vaters, dem sie diese poetische Fähigkeit gar nicht zugetraut hatte.

Durch das werkorientierte Arbeiten kann die eigene **Identität gestärkt und mit neuen Inhalten gefüllt werden**. "Ich bin ein/e KünstlerIn, ein Dichter, eine Malerin, ...", "Ich bin kompetent."

Beispiel: Eine Frau mit einem sehr schlechten Selbstwertgefühl und der Selbsteinschätzung "Ich kann nichts. Ich bin nichts wert, mache alles kaputt, und falle allen zur Last." zeichnet mit einer grossen Selbstsicherheit, Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit Bilder. Beim Malen kann sie sich gut entspannen und ihre kreisenden Gedanken 'abschalten'. Sie findet durch das Zeichnen ungeahnte Ressourcen und meint plötzlich: "Ich bin halt vielleicht eine kleine Künstlerin." Sie möchte sogar mit ihren besten Bildern eine kleine Ausstellung im Haus machen. "Dann hätte ich sogar einmal etwas zu bieten."
Zudem versuchen wir zusammen herauszufinden, wie sie die Qualitäten, die sie während des Zeichnens erlebt und in den Bildern sieht auch in ihren Alltag integrieren könnte.

Die Kunst- und Ausdruckstherapie bietet **flexible Möglichkeiten**, den alten Menschen **auf verschiedenen Sinnesebenen anzusprechen**. So kann je nach Fähigkeit und Neigung oder je nach Verlust (Augenlicht, Gehör, Bewegungsfähigkeit) individuell auf den Menschen eingegangen werden.

Beispiel: Ein schwer sehbehinderte, gelähmte Frau liebt es, verschiedene Materialien anzufassen und verschiedene Gerüche zu riechen. Sie sagt mir, welche Farbe und welche Musik ihr dazu in den Sinn kämen und gibt mir gestalterische Aufträge. So spiele ich z.B. nach ihren Anweisungen die entsprechende Musik oder die passenden Geräusche. Die verschiedenen Musikstücke erhalten einen Namen. Beim Wiederhören der Musik kommen ihr innere Bilder in den Sinn - Reisen in der Phantasie - die ich für sie aufschreibe und auf Tonbandkassette aufnehme.

Der **intermediale Wechsel** (das Wechseln von einem künstlerischen Medium zu einem anderen) **spricht den alten Menschen in seiner Ganzheit an**, da verschiedene Sinne angesprochen werden. Dies hilft ihm oft, Erlebnisse und Einsichten besser zu verankern.

Beispiel: Ein alter Mensch erinnert sich durch das Hören/Singen/Spielen einer bestimmten Musik an eine Phase seines Lebens. Diese Erinnerung ist von Emotionen begleitet, denen er bildnerisch nachgeht. Zu diesem Bild entsteht mit Hilfe der Kunst- und Ausdruckstherapeutin ein einfaches Gedicht. Die Noten des Liedes, das Bild und das Gedicht werden zusammen in einem "Biographieheft" gesammelt. Der Patient erinnert sich vorerst nicht mehr an den Inhalt der Bilder. Dies gelingt ihm aber vermehrt, wenn er die dazugehörige Musik hört und das Gedicht liest.

Oft haben ältere Menschen ein **kleines Selbstvertrauen**. "Das kann ich sowieso nicht." Meine Aufgabe ist es, **die grossen, unüberwindlich scheinenden Stufen durch kleine zu ersetzen**, so dass ein Werk nach und nach entstehen kann und der/die PatientIn sich nicht überfordert fühlt.

Beispiel: Eine Frau ist fest davon überzeugt, dass sie nicht zeichnen kann. Sie hätte als kleines Kind einmal zwar gerne gezeichnet, aber in der Schule hätte sie immer schlechte Noten gehabt. Ich frage sie nach ihrer Lieblingsfarbe. Sie sagt, es seien türkis und himbeerrot. Ich fordere sie auf, diese zwei Farben aus einer Farbstiftschachtel auszuwählen. Dazu sagt sie vehement, dass sie aber wirklich nicht zeichnen könne. Ich frage sie, ob ihr zu diesen Farben irgendeine Form in den Sinn käme: z.B. ein Kreis, ein Viereck, ein Dreieck eine Spirale oder ein Kreuz (5 Grundformen). Spontan meint sie: "Eine Spirale." Ich frage sie, auf welche Seite die Spirale drehe. Sie zeichnet diese in die Luft und zeichne eine solche Spirale mit der einen Farbe auf ein weisses und ein schwarzes Blatt. Ich zeige ihr beide und frage sie, welches ihr besser gefalle. Es ist eindeutig das schwarze. Ich gebe ihr das Bild und sage ihr, sie könne ja der gezeichneten Spirale mit ihrer Farbe noch nachfahren. Sie macht es. Ich frage sie, ob die zwei Linien einen Titel hätten. Sie gibt ihnen die Namen "Sonne im Dunkeln" und "Hoffnung im Dunkeln". Das nächste Mal, als wir uns treffen, sagt sie mir, sie möchte wieder zeichnen, sie hätte vielleicht doch noch Begabung darin.

Die Kunst- und Ausdruckstherapie bietet Möglichkeiten, sich über kreative Medien **mit Themen wie Werden und Vergehen auseinanderzusetzen**.

Beispiel: Ein Mann, der grosse Angst vor dem Tod hat, malt Bilder, die ihn ängstigen, da eine dunkle spiralförmige Linie ihn beim Anblick ins Innere ziehe. Bei einem nächsten Bild malt er das, was hinter dem Mittelpunkt der Spirale ist. Es entstehen gelbe, lichtvolle Bilder, die er 'Engelsbilder' nennt. Er schreibt anschliessend Gedichte und Briefe an seinen Engel. Diese geben ihm ein Verbundenheitsgefühl und ein Gefühl von Trost. Danach bemerkt er, dass er jetzt viel weniger Angst vor dem Sterben habe, da er im Kontakt mit 'seinem' Engel sei.

Alte Menschen beschreiben oft **Gefühle der Sinnlosigkeit, Einsamkeit und des Unerwünscht-Seins.**

Die Kunst- und Ausdruckstherapie **konzentriert sich auf die Ressourcen** des Menschen und bietet ein vielseitiges intermediales Angebot an, **die eigenen Sinne (wieder) zu entdecken.** Sie kann helfen, die Wahrnehmungsfähigkeit bei PatientInnen zu aktivieren.

Das schöpferische Tätigsein beinhaltet das Erschaffen von Werken und **erhöht das Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl, wenn diese Werke gezeigt werden können,** wie das die Tradition des gestalterischen Tuns ist.

Zudem begleiten die Werke die PatientInnen im Alltag.

Beispiel: Ich plane mit einer Frau mit besonderer Fähigkeit im Jodeln einen internen Liederauftritt. In der Vorbereitung wählen wir in einer Kleingruppe zehn Lieder aus, üben sie zusammen und schreiben die Liedertexte in ein selbstangefertigtes Buch, das die einzelnen PatientInnen mit selbstgemalten Bildern illustrieren, die auf die Stimmung, die die einzelnen Lieder auslösen, eingehen. Dieses Buch und die Tonbandaufnahme des Auftrittes begleiten die PatientInnen im Alltag und bieten positive Erinnerungen. Der Auftritt selbst ermöglicht neue Kontakte und stärkt das Selbstbewusstsein der SängerInnen.

Das Erarbeiten von einem Werk **fördert die Konzentration und das Erinnerungsvermögen.**

Beispiel: Ein Mann erzählt immer wieder dieselbe Geschichte aus seinem Leben, ohne darauf zu achten, ob dies angebracht ist oder nicht. Durch die ständige Wiederholung ist seine Umgebung schon ziemlich genervt. Auch in der Kunst- und Ausdruckstherapie erzählt er mir dieselbe Geschichte wieder und wieder. Ich schlage ihm vor, einzelne Szenen dieses Erlebnisses mit Hilfe der kleinen Gegenstände (Spielobjekte) darzustellen. Ich fordere ihn auf, die Objekte so hinzustellen, bis es stimmt. Ich mache von jeder Szene eine Polaroidfotografie. Zu jedem Szenenbild schreiben wir die entsprechende Geschichte auf: Er diktiert sie mir, während ich sie aufschreibe. Er muss auf mein Schreibtempo Rücksicht nehmen und immer wieder anhalten und einzelne Satzteile wiederholen. Ich ermutige ihn, genau zu sein, lese ihn das schon geschriebene immer wieder vor (Spiegelung), wobei er dazu schweigen muss. Ich frage ihn bei jedem Satz, ob er so stimme oder ob er ihn noch ändern wolle. Wir arbeiten einige Wochen an dieser Geschichte. Zusammen mit den Texten und den Fotos gestalten wir am Schluss einen 'Biographie-Band'. Er erzählt zwar immer noch ab und zu seine Geschichte, doch hinzu kommt, dass er auch öfters lächelnd sein Buch und es andern stolz zeigt.

ZIELE

Aktivierung, Erweiterung und Differenzierung der persönlichen Ausdrucks- und Erlebnisfähigkeit

Erhaltung, Aktivierung und Förderung der eigenen (kreativen) Ressourcen

Transfer der kreativen Ressourcen in den Alltag

Wahrnehmen, Bewusstwerdung der eigenen Befindlichkeit und Zugang zu (verdrängten) Gefühlen

ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie: Integration - Klärung – Versöhnung

Wertschätzung der eigenen Lebenserfahrung durch biographische Arbeit: die Kunst- und Ausdruckstherapie bietet je nach Fähigkeiten und Bedürfnissen der PatientInnen verschiedene Möglichkeiten an, Lebensgeschichten in eine künstlerische Gestalt zu bringen. Dies wirkt oft versöhnend. Die Biographie erhält eine ästhetische, wiederholbare Form, die auch anderen zugänglich ist.

Differenzierung von Imagination, Realität und Wünschen

Erinnern, Differenzieren von Vergangenheit und Gegenwart

Hilfe beim Umgang mit Themen wie Abschied, Verlust, Tod

Sterbebegleitung

Förderung und Entwicklung des sozialen und kommunikativen Verhaltens und der Integrationsfähigkeit im Sinne sozialer Kompetenz

Förderung von Eigenbestimmtheit, Eigenverantwortung und initiativem Handeln

Stärkung des Selbstwertgefühls und der Persönlichkeit / Aufbau eines positiven Selbstbildes

Stärkung der Identität / Identitätserweiterung

Stärkung der Selbst- und Fremdwahrnehmung

Verbesserung des Realitätsbezuges, der Orientierung und der Erinnerungsfähigkeit

Förderung des Aktions- und Reaktionsvermögens, sowie des Konzentrationsvermögens

Vermittlung von Ruhe, Entspannung und Freude

INDIKATIONEN und Kontraindikationen

Die verschiedenen Indikationen können von den oben erwähnten Zielen abgeleitet werden.

Kontraindiziert ist eine Kunst- und Ausdruckstherapie, wenn der betreffende Mensch unüberwindliche Widerstände der Methode oder auch meiner Person gegenüber hat oder gar keinen Sinn darin findet, sich kreativ auszudrücken.

Die Indikationen und Kontraindikationen für die verschiedenen Kunst- und Ausdruckstherapiesettings sind im Teil 'Angebot' genauer aufgeführt.

ANGEBOTE

Einzeltherapie

0.5 - 1 Std.

Ort: individuell

In der Kunst- und Ausdruckstherapie mit älteren Menschen ist es oft sinnvoll, im Einzelsetting zu beginnen. Dabei geht es mir um den langsamen Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Das Einzelsetting ermöglicht es den PatientInnen, Vertrauen in die Therapeutin und die Therapieform zu gewinnen. Mit einfachen gestalterischen Aufgaben versuche ich, individuell die kreativen Ressourcen der PatientInnen zu fördern, zu stärken und zu vertiefen.

Die Einzeltherapie ist besonders geeignet:

- Wenn jemand auf das ausdrucksorientierte Angebot anspricht, aber die minimale Gruppenfähigkeit (noch) nicht hat (sehr erregte oder gänzlich verstummte PatientInnen, Angst vor Gruppenaktivitäten, Gefahr von Reizüberflutung, akut psychotische PatientInnen, zu lange Gruppendauer) und deshalb viel Geduld und eine Einzelzuwendung braucht.
- Wenn jemand aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Gruppe teilnehmen kann (z.B. Bettlägrigkeit, ...).
- Bei Themen, die für den/die PatientIn zu intim sind, um sie in der Gruppe zu bearbeiten.
- In Phasen, in denen eine konzentrierte, individuelle Aufmerksamkeit angezeigt ist (z.B. Entwickeln von Werken / Beim Suchen von Möglichkeiten, Erkenntnisse und Qualitäten, die sich in der Therapie zeigten, in den Alltag zu transferieren).
- Bei Kriseninterventionen.
- Als Vorbereitung auf die Gruppe.
- Als Vertiefung und Differenzierung eines Prozesses aus der Gruppentherapie.

GRUPPENTherapie

1 - 2 Std.

2 - 5 Patient/Innen

ort: Kunst- und Ausdruckstherapieraum

Je nach Gruppenzusammensetzung stehen individuelles Arbeiten oder Partner- resp. Gruppenaktivitäten im Vordergrund. Ein allfälliges Thema ergibt sich manchmal aus der anfänglichen kurzen Gesprächsrunde oder wird von mir vorgegeben. Ich rege gerne zu Gruppenaktivitäten oder Partnerarbeiten an, manchmal kann es von der Gruppenkonstellation her jedoch günstiger sein, wenn alle PatientInnen individuell arbeiten. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung der PatientInnen wird gefördert, indem ich sie immer wieder dazu auffordere, sich gegenseitig ihre Arbeit zu zeigen und einander Feedbacks darauf zu geben.

Mit einfachen Tätigkeiten wird das Selbstwertgefühl der PatientInnen gestärkt, die Erlebnisfähigkeit der PatientInnen und das soziale und kommunikative Verhalten gefördert.

Die Gruppe ist besonders geeignet:

- Für Menschen, die in einer Gruppe angeregt, gestärkt und ermutigt werden (kreatives Klima, Inspiration, Imitation).
- Als Ort, wo Menschen in ihrer sozialen Kompetenz und Gruppenfähigkeit gefördert werden (auch als Fortführung der Einzeltherapie).
- Für Menschen, die lernen wollen, neue Erfahrungen (z.B. der Einzeltherapie) auch im sozialen Kontakt zu integrieren.

Die Gruppe ist nicht geeignet:

- Wenn jemand die minimale Gruppenfähigkeit (noch) nicht hat (sehr erregte oder gänzlich verstummte PatientInnen, Angst vor Gruppenaktivitäten, Gefahr von Reizüberflutung, akut psychotische PatientInnen, zu lange Gruppendauer).

ATELIER

offen - 1,5 Std.

max. 4 Patient/Innen

ort: Kunst- und Ausdruckstherapieraum

In den offeneren Ateliergruppe wird den PatientInnen der verschiedenen Abteilungen Raum und Zeit angeboten für individuelle Projekte und künstlerische Tätigkeit.

Die PatientInnen können im Atelier frei und individuell künstlerisch Schaffen, sich gestalterisch in ein Thema vertiefen oder Erfahrungen in einer selbstgewählten Technik machen (verschiedene Mal- und Zeichentechniken, Skulpturen (Ton, Holzmasse, Plastilin, usw.), Poesie (Geschichten, Gedichte, Märchen, (Auto)Biografie).

Mir ist es wichtig, die PatientInnen in ihrem persönlichen Prozess zu begleiten und zu unterstützen. Ich biete Hilfe an in der Entscheidungsfindung und in technischen, methodischen Fragen. Ich berate in gestalterischen Angelegenheiten, rege zur eventuellen Vertiefung eines Themas an, ermutige zum Weitermachen und fördere Experimente.

Ziele der Ateliergruppe sind das Fördern der eigenen kreativen Ressourcen, der Eigenständigkeit, Eigenverantwortung und des Durchhaltevermögens; ausserdem die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Persönlichkeit.

Da diese Gruppe wegen der individuellen Betreuung sehr arbeitsintensiv ist, ist es von Vorteil, wenn sie von PatientInnen besucht wird, die zumindest zeitweise selbständig arbeiten können.

Das Atelier ist besonders geeignet:

- Für PatientInnen, die einen besonderen Bezug zu künstlerischer Tätigkeit haben, sei es von ihrer Vorgeschichte her (KünstlerInnen) oder auch durch die neu geweckte Lust am kreativ Tätig-Sein.
- Für PatientInnen, die auch ausserhalb der Therapie ihre eigenen kreativen Ressourcen in einem Atelier mit einer fachkundigen Begleitenden Person pflegen und vertiefen wollen.

OFFENE GRUPPE
Singen, Musik, Bewegung
und Tanz, Begegnung

1 - 1,5 Std.

für alle offen
ort: Abteilung

(In Kooperation mit Christel Ellegast, Bewegungstherapeutin)

Diese Aktivität ist für alle PatientInnen gedacht, die Lust darauf haben, in einer grossen Gruppe gemeinsam zu singen, Musik zu hören, zu wünschen und sich dazu zu bewegen. Neben dem Eingehen auf spontane Wünsche der Teilnehmenden, arbeiten wir teilweise auch themenzentriert. Die offene Gruppe ist ein sozialer Anlass, wo sich die PatientInnen (und vielleicht auch deren BesucherInnen oder Pflegende) mit Musik und Bewegung oder Tanz (neu) begegnen können.

Durch die Offenheit des Anlasses ist es auch für PatientInnen mit einem kleinen Spannungsbogen möglich, die Gruppe zu verlassen und wieder zurückzukommen. Dieses Angebot ist nicht im engeren Sinn kunst- und ausdrucks-therapeutisch. Diese Stunde ist jedoch ein geeigneter Ort, wo in einer lockeren, lustbetonten Atmosphäre Beziehungen zwischen Therapeutin und PatientIn aufgebaut und später vertieft werden können.

Zudem ist dieser Anlass auch offen für Angehörige und die Pflege, die so einen kleinen Einblick in die therapeutische Angebot erhalten.

**„KREATIVITÄT
IM GANG“**

- 1,5 Std.

für alle offen
Ort: Abteilungsgang

Ein Mal pro Woche biete ich im Gang der Abteilung ein Angebot an, in dem ich interessierten PatientInnen eine Einführung ins Handwerk einer kreativen Technik gebe, wie z.B. Kennenlernen verschiedener Farben, Maltechniken, Pinselarten, Kennenlernen von Ton und dessen Bearbeitungsmöglichkeiten. Verschiedene einfache Methoden zum Gedichte und Geschichten schreiben.

Spezialausbildung in Kunst- und ausdrucksorientierter Psychotherapie

Aufnahmebedingungen - Voraussetzungen

Für die Ausbildung in Kunst- und Ausdruckstherapie:

- ☒ Psychologischer, medizinischer, sozialer, sonderpädagogischer, therapeutischer, künstlerischer Grundberuf oder in Ausnahmefällen anderer Berufsgruppen
- ☒ mindestens dreijährige Berufserfahrung
- ☒ Nachweis über eigene künstlerische Auseinandersetzung
- ☒ Auswahlseminare
- ☒ Aufnahme und Qualifikationsverfahren vor und während der Ausbildung

Für die Spezialausbildung in kunst- und ausdrucksorientierter

Psychotherapie:

- ☒ Abgeschlossenes **Hochschulstudium** in Psychologie oder in einem anderen humanwissenschaftlichen Fachbereich mit Psychologie im ersten Nebenfach unter Einschluss von Psychopathologie und vergleichender Neurosenlehre
- ☒ Erfolgreicher **Abschluss des Grundstudiums in Kunst- und Ausdruckstherapie**
- ☒ **Aufnahme- und Evaluationsgespräche** vor und während der Ausbildung

Curriculum

Die Ausbildung ist berufsbegleitend und dauert ca. sechs Jahre. Ausbildungselemente sind:

☒ **Theorie und Methode**

☒ **Selbsterfahrung**

Gruppenselbsterfahrung: 108 Sitzungen à 90 Minuten

Einzelselbsterfahrung: 200 Sitzungen à 50 Minuten

☒ **eigene Arbeit mit PatientInnen (klinisches Praktikum)**

2000 Stunden

☒ **Supervision**

Kleingruppensupervision: 150 Sitzungen à 90 Minuten

Einzelsupervision: 100 Sitzungen à 50 Minuten

☒ Neben diesen Ausbildungselementen wird von jedem/r StudentIn verlangt, einen Nachweis über **eigene künstlerische Tätigkeit** zu erbringen. Die kunst- und ausdrucksorientierte Psychotherapie setzt das eigene fortwährende künstlerische Schaffen und das Erfahren der verschiedenen Medien voraus. Nur in der eigenen Auseinandersetzung kann ich erfahren, dass und wie etwas wirkt.

Therapeutin
Karin Beck
Kunst- und
Ausdruckstherapie

Anstellungsgrad
50%
(Mo - Mi Mittag)

Beruflicher Hintergrund

- Primarlehrerin (dreijährige Erfahrung)
- Kunstausbildung
- Förderunterricht und Spieltherapie mit verhaltensauffälligen und lernblockierten Kindern
- Kunst- und Ausdruckstherapeutin (mehrjährige Erfahrungen in der Psychiatrie - ambulant und stationär - und mit geistig und psychisch behinderten Erwachsenen)
- Abgeschlossenes Hochschulstudium in Kunst- und Ausdruckstherapie, M.A.
- In Ausbildung in kunst- und ausdrucksorientierter Psychotherapie
- Eigene künstlerische Tätigkeit
- Mutter