



FRANK SCHUBERT

Kunsttherapie – ein Weg zur Harmonie

Von Susann Starck

Der Begriff „Kunsttherapie“ hat für viele vielleicht zunächst etwas leicht Abschreckendes: „Therapie – für mich? Muss ich denn ‚therapiert‘ werden?“ Viel zugänglicher ist dagegen die Idee, für sich selbst und sein Wohlergehen aktiv etwas zu tun. Das hat mit Salutogenese zu tun und Kunsttherapie ist ein Beitrag dazu. Meist kümmern wir uns um unsere Gesundheit ja erst dann, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Die *Gesunderhaltung* haben wir weniger im Fokus – auch das Gesundheitssystem und die Kassen denken noch weitgehend so. Kunst aber ist ein wunderbarer Weg, mit sich selbst ins Reine zu kommen und gute Bedingungen für die eigene Gesundheit zu schaffen.

Es beginnt damit, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen – oft schon ein ganz elementarer Schritt. Maltherapie beispielsweise geht dann zunächst ganz von dem Anspruch weg, etwas künstlerisch Hochwertiges abliefern zu müssen. „Ich kann doch gar nicht malen“ – das hört man als Maltherapeut ständig. Hier gilt es zunächst, Ängste, Vorurteile und falsche Erwartungen abzubauen.

Das Malen in der anthroposophischen Maltherapie hat keine unmittelbar analytische Funktion. Hier muss niemand Angst haben, wenn er bestimmte Dinge malt, sich seelisch ausspioniert zu fühlen nach dem Motto: „Dieses schwarze Haus da in Ihrem Bild bedeutet dies und jenes.“ Zumindest klebt die Deutung nicht an den Symbolen. Die Begegnung mit dem Klienten beginnt vielmehr schon viel früher: Wie betritt jemand den Raum, in welcher Stimmung befindet er sich, wie ergreift er den Pinsel? Wie viel Wasser verwendet er, wie ist sein Pinselstrich? Wie nutzt er das Format des Blattes? Bekommt sein Malen Konturen oder verwischt ihm alles?

Die Kunst und das Schöpferische bedeuten immer eine Schwingung der Seele. Wenn unsere Seele ins Schwingen kommt, dann kann sie sich auch wieder harmonisieren – und das wirkt bis in die Leiblichkeit hinein. So gesehen ist Kunst immer schon Therapie. Auch der Umgang mit Naturmaterialien in der Kunst wie

zum Beispiel das Anmischen von Pflanzenfarben, die Arbeit mit Ton, Holz oder Stein unterstützen die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit, individuelle Ausdrucksformen werden freigesetzt und zur Anregung der Selbstheilungskräfte genutzt. Die therapeutische Wirkung der Künste regt den Menschen also an, schöpferisch am eigenen Heilungs- und Gesunderhaltungsprozess mitzuwirken. Die Künste werden zu Heilkünsten.

Zu der Kunst muss aber ein menschenkundliches Instrumentarium hinzutreten. Eine Grundfrage der Therapie besteht beispielsweise in der Suche nach einem Gleichgewicht zwischen den Extremen des Zu-Festen und des Zu-Konturlosen: Muss ich einem Menschen eher helfen, sich zu lösen oder muss ich ihn eher unterstützen, in die Form zu kommen? Wie gelangt ein Mensch zu einer Harmonisierung zwischen Leib, Seele und Geist? Diese elementare Dreigliederung des Menschen sowie der viergliedrige Aufbau des Menschen aus physischem Leib, Lebensleib, seelischem Leib und Ich bilden das gedankliche Grundgerüst der Menschenkunde. Hier hilft die Anthroposophie ganz entscheidend dabei, besser zu verstehen: Wer tritt mir eigentlich gegenüber, was genau ist sein individuelles Problem? Wie kann ich ihn in genau dieser Konstellation unterstützen?

Zum eigentlichen künstlerischen Tun kommt das Gespräch hinzu, das sprachliche „Abholen“. Auch hier gibt es hilfreiche, auch zeitgenössische Ansätze, die in das therapeutische Umfeld gehören, wie etwa der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Und nicht zuletzt: während einer Stunde des Malens oder Plastizierens kann man in die Stille eintauchen, eins werden mit dem Material, dem Prozess, dem Bild und den ureigenen, schöpferisch-kreativen Kräften. Die anthroposophische Kunsttherapie ist für mich ein wundervoller, heilsamer und schöner Weg.

- www.farbreich-atelier.de
- **Kunsttherapeuten in Ihrer Nähe auf Seite 68**