

Silke Heimes
Künstlerische
Therapien

Vandenhoeck
& Ruprecht

UTB



UTB 3397

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Köln · Weimar · Wien

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Farmington Hills

facultas.wuv · Wien

Wilhelm Fink · München

A. Francke Verlag · Tübingen und Basel

Haupt Verlag · Bern · Stuttgart · Wien

Julius Klinkhardt Verlagsbuchhandlung · Bad Heilbrunn

Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft · Stuttgart

Mohr Siebeck · Tübingen

Orell Füssli Verlag · Zürich

Ernst Reinhardt Verlag · München · Basel

Ferdinand Schöningh · Paderborn · München · Wien · Zürich

Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart

UVK Verlagsgesellschaft · Konstanz

Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen

vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich

Silke Heimes

Künstlerische Therapien

Ein intermedialer Ansatz

Vandenhoeck & Ruprecht

Dr. Silke Heimes (www.silke-heimes.de) ist Professorin für Kunsttherapie an der Internationalen Hochschule Calw, Ärztin, Autorin und Leiterin des Instituts für kreatives und therapeutisches Schreiben (www.ikuts.de). Sie promovierte über Peter Handke: *Schreiben als Selbstheilung* und machte eine Ausbildung zur Poesietherapeutin am Fritz-Perls-Institut (FPI). Im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht erschien von ihr *Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch* (2008) und *Schreib es dir von der Seele. Kreatives Schreiben leicht gemacht* (2010). Im Wiesenburg Verlag erschienen der Gedichtband *irrlichter* (2008), der Erzählband *Der Fremde* (2008) und die Romane *Die Geigerin*. (2009) und *Der Antiquar* (2010). Daneben rege Arbeit und Ausstellungstätigkeit als Künstlerin.

Mit 9 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen.

Internet: www.v-r.de

ISBN 978-3-8385-3397-1 (utb-e-book)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke. – Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

Gesamtherstellung: ☺ Hubert & Co, Göttingen

ISBN 978-3-8252-3397-6 (UTB-Bestellnummer)

Inhalt

Vorwort	7
I Vorüberlegungen und Grundlagen	9
1 Hurra, noch sind wir in der Krise	9
2 Medialität und Intermedialität	11
3 Wahrnehmung und Wahrnehmungspsychologie	16
4 Kreativität und Kreativpädagogik	19
II Kunst, Therapie und Künstlerische Therapien	28
1 Das poetische Leben	28
2 Die Wurzeln der Kunsttherapie	31
3 Der Mensch in den Künstlerischen Therapien	37
4 Wirkungen Künstlerischer Therapien	39
III Künstlerische Therapien	52
1 Kunsttherapeutische Bereiche	52
2 Intermediale Kunsttherapie	54
3 Maltherapie	61
4 Gestalttherapie	68
5 Gestaltungstherapie	72
6 Musiktherapie	77

7	Tanztherapie	80
8	Therapeutisches Theater und Psychodrama	81
9	Poesietherapie	85
10	Bibliotherapie	88
IV	Kunsttherapeutische Forschung	91
1	Grundsätzliche Überlegungen	91
2	Naturwissenschaftliche Forschung	94
3	Kunsttherapeutische Forschung	95
V	Praxisbezogene Anwendungen	105
1	Einführung	105
2	Übungsbeispiele	108
	Bildnachweis	134
	Literatur	135

Vorwort

Als ich begann, mich mit den Künstlerischen Therapien zu beschäftigen, hatte ich, begierig und euphorisch wie man sich in eine neue Sache stürzt, zwei Wünsche: Zum einen wollte ich möglichst viele künstlerische Methoden praktisch kennenlernen und zum anderen schnell einen umfassenden Überblick über die Künstlerischen Therapien, ihre Grundlagen, Bedingungen, Ausrichtungen, Anwendungsbereiche, gesellschaftlichen Implikationen und ihren wissenschaftlichen Status Quo erhalten. Mit anderen Worten: Ich wollte eine Eier legende Wollmilchsau.

Da ich die Neigung habe an Wünschen – mögen sie noch so irrational sein – festzuhalten, wünsche ich mir auch heute noch ein Buch, das einen ersten, einführenden Überblick über die Künstlerischen Therapien und ihre mannigfaltigen Möglichkeiten und Wirkungen gewährt; das bemüht ist, möglichst viele Bereiche der Künstlerischen Therapien zu öffnen und auf damit verbundene Aspekte hinzuweisen.

Ein solches Buch kann selbstredend keines sein, das sich einzelnen Bereichen vertiefend widmet, sondern wird vielmehr eines, in dem der Anspruch auf Vollständigkeit und Detailliertheit zugunsten des Übersichtscharakters fallen gelassen werden muss, sofern sein Umfang im Bereich des Druck-, Les-, Versteh- und Finanzierbaren bleiben soll.

Um mein Bedürfnis nach Vertiefung und Detailtreue nicht gänzlich aufzugeben, habe ich mich bemüht, an den entsprechenden Stellen auf weiterführende Literatur zu verweisen, wodurch das Literaturverzeichnis umfangreich geworden ist. Das soll allerdings nicht abschrecken, sondern einladen, Fragen anhand weiterführender Literatur zu klären und auf diese Weise seinem ganz persönlichen Interessengebiet innerhalb der Künstlerischen Therapien nachzuspüren.

Wie sich die Künstlerischen Therapien und die in ihr involvierten Menschen stets in einem Prozess befinden, befindet sich auch dieses Buch in einem Prozess, der durch das Feedback der Leser bereichert werden kann und muss, sofern er lebendig und fruchtbar bleiben soll. Deswegen bin ich für Anregungen und konstruktive Kritik offen und dankbar. Dafür steht das Diskussionsforum auf www.utb-mehr-wissen.de zur Verfügung. Auf dieser Seite finden Sie auch ergänzendes Material.

Silke Heimes, im Juni 2010

I Vorüberlegungen und Grundlagen

1 Hurra, noch sind wir in der Krise

Wo man steht und geht, hinsieht und hinhört, überall Krisenstimmung und manifeste Krisen: wirtschaftliche, ökologische, gesundheitspolitische und gesamtgesellschaftliche. Wie es scheint, gab es noch nie so viele und schlimme Krisen wie in dieser Zeit. Banken benötigen finanzielle Unterstützung, das Gesundheitssystem ist marode, die Renten sind schon lange nicht mehr sicher, die Kinderarmut steigt und das Bildungssystem verspricht nur noch dem Namen nach Bildung.

Auch wenn es historisch und faktisch nicht zutreffen mag, dass die aktuelle Krise die schlimmste ist, ist sie doch die schlimmste gefühlte Krise, was der ausschlaggebende Faktor ist und ein Näheverhältnis zum subjektiven Leiden eines jeden Menschen herstellt, um den es in der Medizin und insbesondere in den Künstlerischen Therapien geht.

Geht man hypothetisch einmal davon aus, dass es sich aktuell tatsächlich um eine der schwersten globalen Krisen in der Geschichte der Menschheit handelt, beinhaltet dies zugleich eine der größten Chancen der Menschheit, bedenkt man, dass das griechische Wort *krisis* so viel wie Entscheidung bedeutet und eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Situation bezeichnet, die noch ergebnisoffen ist und nicht zwangsläufig in einer Katastrophe enden muss.

Eine Krise ist, dem Wortsinn nach, also primär nicht negativ konnotiert. Erst, wenn eine Situation in einen dauerhaft negativen Verlauf mündet, spricht man von einer Katastrophe, die dann tatsächlich einen negativen Sachverhalt meint. Nicht die Krise als solche ist schlimm, sondern die drohende, imaginierte Katastrophe, die sich sowohl im Globalen als auch im Persönlichen durch überlegtes und sinnvolles

Denken und Handeln vielleicht verhindern lässt. Man könnte also sagen: Hurra, noch sind wir in der Krise.

Es ist ein Wendepunkt, ein Punkt der Entscheidung erreicht – was die Chance birgt innezuhalten, gewahr zu werden, zu analysieren, nachzudenken, sich zu orientieren, auszurichten, neue Perspektiven zu entwickeln und zu handeln. Sprich: Es besteht die Möglichkeit, Einfluss auf den Verlauf der Krise zu nehmen und Katastrophen zu verhindern. Bildlich gesprochen steht man auf einem Gipfel und hat die Wahl zwischen verschiedenen Wegen. Vom Gipfel aus kann es zunächst zwar, zumindest zu Fuß, nur abwärts gehen, aber es gibt durchaus reizvolle Wege und nicht alle führen ausschließlich nach unten, sondern einige winden sich um den Berg herum oder haben einen wellenförmigen Verlauf.

Auch die persönliche Krise, die oft zugleich eine psychische Krise ist, beinhaltet eine Chance. In der Psychologie versteht man unter einer psychischen Krise im weitesten Sinn ein überraschendes Geschehen, das in der Regel mit einem schmerzhaften seelischen Empfinden einhergeht und zu einer Situation führt, die mit den gewohnten, zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stehenden Problemlösungsstrategien nicht in ausreichendem Maß bewältigt werden kann. In Krisensituationen, wenn die eigenen Problemlösungsstrategien nicht mehr ausreichen, ist es also angebracht, sich Unterstützung zu holen, um neue Strategien zu entwickeln, Ressourcen zu entdecken und neue Fähigkeiten zu erwerben.

In einer Krise sind kreative Fähigkeiten gefragt, die ungewohnte Perspektiven eröffnen und helfen, Lösungsstrategien zu entwickeln. Dabei bedürfen sowohl der Hilfesuchende als auch der Hilfgewährende der kreativen Fähigkeiten, um gemeinsam Konzepte und Visionen zu entwickeln, Schritte zu planen und diese probeweise zu gehen. Nur durch den Einsatz kreativer Fähigkeiten können bisher nicht bekannte Lösungsansätze gedacht und gefunden werden. Je breiter das kreative Angebot, je mehr Zeit, Raum und Aufmerksamkeit zur Verfügung stehen, umso mehr potenzielle Lösungsansätze werden sich ergeben, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, individuelle Wege zu finden.

Wird eine Krise als Chance begriffen, ist es die Aufgabe der künstlerischen Therapien, auf kreative Weise bei der Bewältigung der Krise zu helfen. Dafür bedarf es eines fundierten Wissens, der Flexibilität

und Empathie auf Seiten des begleitenden Kunsttherapeuten, sowie der Bereitschaft, des Vertrauens und Mutes auf Seiten des Patienten; nicht zuletzt müssen adäquate finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt werden, die einen angemessenen Arbeitsrahmen ermöglichen.

2 Medialität und Intermedialität

2.1 Komplexität der Gesellschaft

Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft werden immer komplexer, die Lebenszusammenhänge anspruchsvoller. Menschen sind international vernetzt und kommunizieren mittels zahlreicher Medien, die zuweilen simultan geschaltet sind. Die Sinneseindrücke, die das menschliche Gehirn jeden Augenblick zu verarbeiten hat, sind immens, mehrere Sinne sind zugleich gefordert, manchmal sogar überfordert, und der Mensch ist gezwungen, sich auf irgendeine Weise zu den Herausforderungen und Veränderungen ins Verhältnis zu setzen.

Er kann versuchen, diese multiplen, schnell auf ihn einströmenden Reize ebenso schnell und flexibel zu beantworten, wie sie ihm dargeboten werden, oder er kann sich ihnen verweigern, sich gegen sie so weit wie möglich abgrenzen und sie unbeantwortet lassen. Verweigert er sich, besteht die Gefahr, dass er den Anschluss an eine Gesellschaft verliert, die einen flexiblen, extrem belastbaren, schnellen und leistungsfähigen Menschen auf dem neuesten Stand des Wissens und in bestem Funktionszustand fordert, vergleichbar einem Hochgeschwindigkeitszug, der technisch perfekt, aber für Störungen von außen und kleinste Funktionsfehler im Inneren besonders empfindlich und anfällig ist und nur schwer reparierbar, da die technischen Module so kompliziert sind, dass es anderer komplizierter technischer Module bedarf, um das Problem überhaupt zu erkennen. Hochgezüchtete Rennpferde fallen einem ein, auch sie extrem schnell und leistungsfähig, zugleich hypernervös und krankheitsanfällig.

Die Vergleiche und die angeführten Handlungsextreme verdeutlichen das Spannungsfeld, dem der Mensch in einer zunehmend medial organisierten Welt ausgesetzt ist. Will er in dieser Welt bestehen, wozu er meist gezwungen ist, muss er sich zu den Veränderungen in seinem

Lebens- und Arbeitsumfeld auf angemessene Weise verhalten und sich daran anpassen. Dabei geht es um eine Balance zwischen Veränderung und Beständigkeit, Geschwindigkeit und Verlangsamung, Entäußerung und Zentrierung, Anspannung und Entspannung.

Über den Sinn und die Notwendigkeit dessen, was in der Welt vorgeht und auf den Menschen einwirkt, lässt sich kontrovers diskutieren. Schon Friedrich Schiller beklagte in der Romantik, dass der Fortschritt in Technik und Wissenschaft zur Verarmung des Einzelnen in Hinblick auf die Entfaltung seiner Anlagen und Kräfte führe. Indem sich das Ganze als Totalität zeige, so Schiller, höre der Einzelne auf zu sein, was er gemäß eines idealisierten Vorbildes der Antike war, nämlich eine Person als Totalität im Kleinen. In Alltag und Berufswelt an Bruchstücke gefesselt, bilde auch der Mensch sich nur mehr als Bruchstück heraus und entwickle nie die Harmonie seines kompletten Wesens. Nur im Spiel der Kunst könne der Krebschaden, den die Gesellschaft verursacht habe, kompensiert werden.

Tatsache ist, dass der Mensch den Vorgängen und Veränderungen um sich herum ausgesetzt ist und einen aktiven Umgang mit den Anforderungen finden muss, will er nicht zum passiven Spielball der Gegebenheiten werden. Überließe er sich dem Lauf der Dinge, fände er sich bald in einer abgeschlagenen, ohnmächtigen Position und hätte nicht mehr die Möglichkeit, aktiv zu entscheiden, wann, wo und auf welche Weise er auf die an ihn gestellten Ansprüche und Forderungen reagieren möchte.

In einer leistungsorientierten Welt, in der Schlachtrufe wie *Everything is possible* und *No limits* erklingen, sind auch Krankheit und Gesundheit längst zu Schlagworten geworden, die sich Politiker in Wahlen an die Köpfe werfen, und die keine Aussagekraft mehr haben, weil sie den Menschen als Individuum mit seinen spezifischen Lebensraumbedingungen und Bedingtheiten, seinen Gedanken, Gefühlen, Vorstellungen und sozialen Kontexten nicht mehr oder nicht ausreichend zu berücksichtigen vermögen.

2.2 Moderne Medizin und Gesundheit

1964 definierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als einen Zustand des völligen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens. Und obwohl ein solcher Zustand nur schwer vorstellbar und noch schwerer zu realisieren scheint, hat die Weltgesundheitsorganisation damit immerhin erreicht, dass Gesundheit heute umfassender verstanden wird denn als Zustand, der sich lediglich durch die Abwesenheit von Krankheit auszeichnet.

Mittlerweile allerdings hat die Medizin, die ja vor allem die Gesundheit des Menschen im Blick haben sollte, die adaptiven Leistungen, die vom Menschen im Alltag erwartet werden, selbst nicht zu leisten vermocht, sondern sich im Gegenteil immer weiter spezialisiert und diversifiziert. Die moderne Medizin hat den menschlichen Körper auseinandergenommen und seine vermeintlichen, *in realitas* jedoch fiktiven Einzelteile immer kleineren Fachgebieten zugeordnet, wodurch sie sich den Blick auf den Menschen als einheitliches Ganzes, als denkendes, fühlendes und handelndes Wesen partiell verstellt hat und in der Folge nicht mehr in der Lage ist, dem Menschen als Individuum auf ganzheitlicher Ebene zu begegnen und zu helfen.

Dabei nimmt es nicht Wunder, dass die Menschen, die die Zersplitterung und Spezialisierung begünstigt und vorwärts getrieben haben, unter anderem Gesundheitspolitiker und Ärzte, selbst nicht gern von ihr betroffen sind, sondern sich trotz ihres Fachwissens, sollten sie einmal krank werden, in der Medizinmaschine ebenso hilflos und verloren fühlen wie jeder Laie.

Kein Mensch möchte technisiert, fragmentarisiert und funktionalisiert werden, schon gar nicht, wenn es ihm schlecht geht und er sich eine Hilfe erhofft, die anders ist als das, was ein Gutteil zu seinem Zustand beigetragen hat, nämlich Funktionalisierung und Reduzierung. Um den Menschen und seine Lebensrealität in seiner Ganzheit wieder in den Blick zu bekommen, wenigstens ansatzweise zu erfassen und – sofern gewünscht und möglich – zu begleiten, bedarf es einer umfassenden Sicht auf den Menschen, seine Belastungen und Einschränkungen, aber auch seine Fähigkeiten und Möglichkeiten.

2.3 Mediale Herausforderungen

Will man den Menschen weder aus dem System herauslösen noch darin untergehen lassen, braucht es Ansätze, die den Gegebenheiten und Interdependenzen, in denen der Mensch sich befindet, auf sinnvolle Weise Rechnung tragen, indem sie diese bei ihrer Suche nach Antworten berücksichtigen. Weil das hochkomplexe System, in dem der Mensch sich bewegt, von zahlreichen unwägbareren Faktoren, nicht zuletzt vom Menschen selbst, beeinflusst wird, bedarf es einer Antwort, die in der Lage ist, sich den rasch wechselnden Umständen in ebenso schneller und flexibler Weise anzupassen.

Eine mögliche Antwort auf die medialen und intermedialen Herausforderungen liegt auf derselben Ebene, auf der die Forderungen an den Menschen herangetragen werden: Sie finden in einer intermedialen Kunsttherapie ihre Entsprechung. Nicht dadurch, dass der Mensch die Lebensrealität verneint oder verleugnet und sich zurückzieht, ist er in der Lage, eine gesunde Form der Bewältigung zu finden, sondern nur, indem er sich in einem geschützten Raum mit den Gegebenheiten aktiv und interaktiv auseinandersetzt, wird er Lösungsstrategien erarbeiten, die sich im Alltag als tragfähig erweisen müssen.

Die Künstlerischen Therapien stellen diesen geschützten Raum zur Verfügung, in dem sich der Mensch mit verschiedenen Medien und Ausdrucksformen beschäftigen kann und die Möglichkeit erhält, Bewältigungsstrategien zu erproben. Indem der Mensch im künstlerischen Kontext Erfahrungen sammelt, erwirbt er zugleich Fähigkeiten, die ihn in die Lage versetzen, selbst zu entscheiden, auf welche Reize und Forderungen er in welcher Art und Weise reagieren will. Dabei kann auch das Nichtreagieren als Reaktion verstanden werden, als aktive Verweigerung, die eine andere Haltung impliziert als passive Verweigerung, der eine Überforderung und keine bewusste Entscheidung zugrunde liegt.

In den Künstlerischen Therapien hat der Mensch selbstbestimmt und eigenverantwortlich an der Therapie teil und gestaltet den therapeutischen, respektive künstlerischen Prozess in interaktiver Weise mit. Zwei Experten, Patient und Therapeut, suchen, unter Einbeziehung der Lebensrealität und der Ressourcen des Patienten, gemeinsam einen individuellen Weg zu seinem Wohl. Dafür werden im intermedialen An-