



Wenn Kunst heilen hilft

Malen, um die Krankheit auszudrücken.
Tanzen, um dem Unwohlsein entgegenzuwirken: Kunsttherapie hilft Patienten, sich zu äussern sowie die eigene Persönlichkeit und das Durchlebte kennenzulernen.

Das Prinzip der Kunsttherapie beruht darauf, künstlerisches Schaffen zu verwenden. Dies kann helfen, zu den unbewussten Problemen eines Individuums oder dem im Zusammenhang mit einer Krankheit oder einem Unfall Erlebten vorzudringen und ins Positive zu kehren. Kunsttherapie gliedert sich

in verschiedene künstlerische Disziplinen (plastische – also dreidimensionale – und visuelle Künste, Musik, Tanz, Theater, Rollenspiel und mehr). Diese von Spezialisten anerkannten therapeutischen Massnahmen ermöglichen es, den Heilungsprozess bei schweren chronischen oder psychosomatischen Erkrankungen und bei Unfällen zu unterstützen und zu beschleunigen. Ein weiterer Vorteil ist die positive Auswirkung auf die Moral der betroffenen Patientinnen und Patienten. Amerikanische Studien haben eine deutliche Verringerung von Angst- und Depressionsverhalten bei Patientinnen und Patienten unter Kunsttherapie gezeigt.



Wieder zu seinen Ressourcen finden

Wie die Kunsttherapeutin Cristina Anzules erklärt, variieren die Ziele je nach Erkrankung und Patient. Man bietet andere Ausdrucksmittel als Sprache oder Wörter und gibt dem im Leiden emotional Erlebten Ausdruck über ein Hilfsmittel. Die Kunsttherapie kann auch Bewegung in durch die Erkrankung oder ein traumatisches Erlebnis Erstarrtes bringen. Der Patient kann seine Ressourcen und den lebendigen und fröhlichen Teil seiner selbst wiederfinden.

“Wie bei jeder anderen Methode hängen Dauer und Art der Kunsttherapie vom einzelnen Mensch ab.”

Die Kunsttherapie eignet sich besonders für Kinder oder Jugendliche, bei denen Selbstbeobachtung schwierig ist. Auch bei Erwachsenen erweist sich die Methode als vorteilhaft und kann bei Patientinnen und Patienten mit Krebs, Essstörungen, Angst, posttraumatischem Stress, Abhängigkeiten oder nach einem Trauerfall eingesetzt werden.

In Zusammenarbeit mit Ärzten

Wie bei jeder anderen Methode hängt die Dauer der Kunsttherapie vom einzelnen Menschen und seiner Erkrankung ab. Sie kann von einigen Monaten bis zu einigen Jahren dauern. Welche Resultate sind zu erwarten? Dies hängt wiederum von der Krankheit, vom Patienten und von den vereinbarten therapeutischen Zielen ab. Die Wirksamkeit der Kunsttherapie ist heute in der Medizin anerkannt. Die Therapeuten

Mittels Kunsttherapie können Gefühle und Gedanken kreativ ausgedrückt werden.

und der zuständige Arzt erstellen jährlich eine Übersicht mit genauen Informationen in Bezug auf die mit den Patienten durchgeführten Aktivitäten. Eignen sich alle Patienten für diese Art der Therapie? Gemäss Cristina Anzules gibt es eigentlich keine Kontraindikation, aber man muss vorsichtig sein bei Patienten, die an Schizophrenie leiden oder bei solchen, die eine sehr fragile psychische Konstitution haben.

Anerkannte Ausbildung

Wenn die Therapie einmal in Gang gesetzt wurde, besteht die Rolle des Therapeuten darin, den Patienten zu ermuntern – und ohne zu urteilen – die Behandlung zu verfolgen oder weiterzuentwickeln. Wie Cristina Anzules betont, verfügen Kunsttherapeuten über eine Palette von Instrumenten entsprechend ihren verschiedenen Ausbildungen und Erfahrungen. Der künstlerische Ansatz ist das Werkzeug. Durch ihn kennt man die Stärken und Grenzen der Disziplin und wohin man eine Person führen kann.

Die Ausbildung zum Kunsttherapeuten dauert vier Jahre und deckt verschiedene Bereiche ab: Kunst, Begleitung der Personen, Psychologie, Soziologie, Soziales und Gesundheit. Es gibt verschiedene Kunsttherapie-Ausbildungen an mehreren Schulen mit verschiedenen Denkrichtungen. Seit März 2011 ist die Bezeichnung diplomierte/r Kunsttherapeut/in anerkannt.

Sophie Membrez



Eine Kunsttherapie-Stiftung für Kinder

Die Stiftung Art-Therapie wurde 2008 gegründet. Sie unterstützt Kunsttherapieprogramme zur Förderung der Heilung von Kindern und Jugendlichen in Schweizer Spitälern.

Als Pionierin in diesem Tätigkeitsfeld wird die Stiftung durch institutionelle und private Spenden sowie durch Firmensponsoring unterstützt. Zurzeit finanziert sie 22 Programme in 12 Spitälern, organisiert Kongresse und beteiligt sich an Forschungsarbeiten.
www.arttherapie.org

