

Was ist eigentlich...?

# Kunst- und Gestaltungs- therapie



Menschen sind mitteilungsbedürftige Wesen. Das gilt auch dann, wenn man durch traumatische Erfahrungen, problematische Situationen, durch Demenz oder geistige Behinderungen in der zwischenmenschlichen Kommunikation eingeschränkt ist. Zur Besserung, Heilung oder Bewusstwerdung der Konflikte gehört es, sich mitzuteilen und in diesem Prozess das Erlebte zu verarbeiten. Doch was, wenn jemandem dafür buchstäblich die Worte fehlen? Wenn es nicht möglich ist, das, was einen bedrückt und worum die Gedanken kreisen, adäquat verbal zu beschreiben? Hier hilft eine Kunst- bzw. Gestaltungstherapie.

## Kunst und Gestaltung

Kunst- und Gestaltungstherapie sind zwei Begriffe, die oft weitestgehend synonym verwendet werden. Die Kunsttherapie ist eine Fachrichtung der künstlerischen Therapien. Mit Gestaltungstherapie wird meist ein spezifisch tiefenpsychologischer Ansatz klinischer Kunsttherapie bezeichnet. Damit nicht zu verwechseln ist die sogenannte Gestalttherapie, die eine humanistische Therapieform beschreibt und nicht zu den gestalterischen Therapieformen zählt. Mit der Bezeichnung „Kunst“ ist keine professionelle Kunst gemeint. Es geht um das eigene Gestalten, das keinen Regeln außer dem eigenen Ausdrücken der Sinneseindrücke und Gefühle unterliegt.

## Herkunft

Auch wenn sich die Kunst- und Gestaltungstherapie erst im Laufe des 20. Jahrhunderts zu einer eigenständigen Therapieform entwickelt hat, reichen die Wurzeln doch weit zurück. Bereits Goethe beschrieb die Wirkung der Farben auf das Gemüt. Verschiedene Strömungen aus der Kunsterziehung, der Psychologie, der anthroposophi-

schen Medizin sowie der professionellen Kunst, bei der im 20. Jahrhundert das Unterbewusste immer mehr in den Fokus des künstlerischen Schaffens trat, formten die heute bekannte Gestaltungstherapie.

## Resilienz stärken

Bei der Gestaltungstherapie wird in einem geschützten Raum mit verschiedenen Materialien, wie Holz, Farbe, Fotografie und Ton, gearbeitet und in dem Prozess des Schaffens Unbewusstes und innere Bilder ausgedrückt. Im Mittelpunkt steht der Prozess und die Art und Weise des Schaffens, das Entdecken kreativer Ressourcen, das Bearbeiten des Materials sowie das dadurch ermöglichte Sichtbarmachen und das Reflektieren der inneren Konflikte.

Die Gestaltungstherapie unterstützt dabei das menschliche Bedürfnis, sich auszudrücken und gestalterisch tätig zu sein.

In Gesprächen – in der Gruppe oder nur mit dem Therapeuten/der Therapeutin – wird das Entstandene besprochen und reflektiert, mit dem Ziel, die Resilienz der betroffenen Person zu stärken. Das bedeutet, Konflikte und Krisen zu erkennen und sie sich bewusst zu machen sowie sich Methoden zu entwickeln und eigene Ressourcen anzulegen, mithilfe derer die akuten Krisen bewältigt und auch in Zukunft präventiv vorgebeugt werden können.

## Behandlungskonzept

Die Gestaltungstherapie ist in den allermeisten Fällen ergänzender Teil eines breiten Behandlungskonzepts in der Krankheitsprävention, der akuten Krankheitsbewältigung sowie der nachsorgenden Rehabilitation und richtet sich an Menschen aller Altersstufen.

Die Einsatzfelder sind sehr breit und können dabei unter anderem die psychoonkologische Betreuung bei Krebserkrankungen, eine Lebensqualitätssteigerung bei chronischen (Schmerz-) Leiden sowie die Behandlung von Suchterkrankungen oder anderen psychischen Erkrankungen sein. Besonders für Menschen, denen es schwer fällt, die inneren Konflikte in Worte zu fassen, ist die Gestaltungstherapie eine Möglichkeit, sich auszudrücken.

## Vielfältiger Einsatz

Eine Gestaltungstherapie kann in einer Gruppe oder in einer Einzeltherapie stattfinden. Angeboten wird diese Therapieform in (heil-) pädagogischen, soziokulturellen und klinischen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Schulen, Museen, Gefängnissen, Altersheimen, der Behindertenhilfe, in einer selbstständigen Praxis und in den letzten Jahren auch vermehrt im Coaching, in der Erwachsenenbildung und in der betrieblichen Gesundheitsförderung. (as)