

Bilder statt Worte

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Dies ist kein leerer Spruch – besonders dann nicht, wenn kreative Prozesse als Therapie eingesetzt werden. Bei fehlender oder eingeschränkter Mitteilungsfähigkeit übernehmen Hände, Pinsel, Farben und Materialien das „Sprechen“ und verleihen inneren Vorgängen Gestalt. Demnach wurde auch eine Form von Lebenshilfe benannt, die vor allem in unserer modernen Zeit mehr Bedeutung bekommt. Trotz einer Vielzahl neuer Medien wird der Einzelne immer weniger gehört.

„Bei der Mal- und Gestaltungstherapie geht es darum, Zugänge zu unbewussten Prozessen zu eröffnen und dies auf einer experimentell-spielerischen Ebene, die oft durch Gespräche allein nicht möglich sind. Diese aktive Beschäftigung mit inneren Prozessen leitet bereits die

Wenn Gespräche nicht möglich sind

Therapie ein“, erklärt Elisabeth Schindelka aus Veitsch in der Steiermark. Durch das Gestalten erfolgt bereits eine innere Entlastung, die in der Folge die Möglichkeit für weitere Therapien bietet.

Für die Ausübung als The-



Elisabeth Schindelka entwickelt ein Projekt für Frauen

rapeutIn der Mal- und Gestaltungstherapie gibt es eine spezielle Ausbildung. Zum Einsatz kommen in der Malerei alle Techniken, innerhalb der plastisch-bildenden Kunst gehört zu den therapeutischen Mitteln vor allem jegliches Modellieren. Es können auch Musik, Dichtkunst, Tanz und Theater einbezogen werden. Dabei ist keinerlei künstlerisches Können erforderlich. Kreativität steckt in jedem, man muss ihr nur freien Lauf lassen.

Elisabeth Schindelka: „Die TherapeutIn hat hier eine begleitende und unterstützende Funktion. Es werden Übungen angeboten, welche dem Bewusstseinsprozess förderlich sind. Daraus entwickeln sich dann Stimmungsbilder, Imagina-

Die Mal- und Gestaltungstherapie bietet eine gute Möglichkeit zur Problemlösung

tionen (unbewusstes Malen) usw. Es geht nicht darum, wie gut oder professionell die Arbeit im objektiven Sinn wird, sondern um das Erkennen und Stärken der eigenen Bedürfnisse.“ Das Werk wird interpretiert, erklärt und besprochen. Es sollen problematische Lebens Themen bewusst gemacht, Haltungen und Einstellungen erkannt werden.

Die meisten von uns haben das Gefühl, ein Problem nicht in Worte fassen zu können, schon erlebt („Ich finde keine Worte“). Vor allem bei traumatischen Erlebnissen bleiben einem „die Worte im Halse stecken“ und lösen zusätzlich noch weitere Konflikte aus. Die Verarbeitung des Geschehenen wird gehemmt, blockiert, Betroffene sind dann auch nicht in der Lage, sich Hilfe zu suchen.

Dazu auch Dr. Bernd Baumgartner, Allgemeinmedi-

ziner und Gynäkologe aus Bruck an der Mur: „Gerade bei Kindern ist die Maltherapie in Verbindung mit Psychotherapie ein geeignetes Mittel Gefühle und Ängste darzustellen und ermöglicht es, aus der eigenen Isolation auszubrechen. Das Einsatzgebiet der Mal- und Gestaltungstherapie beschränkt sich aber nicht auf ärztliche Bereiche, sondern umfasst auch pädagogische Bereiche wie Kindergärten und Schulen, soziale Bereiche wie Altersheime und betreutes Wohnen usw.“

„Die größten Schätze findest du in dir selbst.“

Für Eltern etwa heißt dies im Alltag: Ermuntern Sie Ihr Kind besonders in schwierigen Zeiten, zu malen, zu basteln und gestalterisch tätig zu sein. Es darf dabei auch „geschmiert“, gekleckst und herumgepatzt werden. Das Ergebnis muss weder gegenständlich noch „schön“ sein. Allein der kreative Prozess

wirkt bereits befreiend.

Doch natürlich gibt es keine Altersbeschränkung für kreatives Tun. Schließlich ist es nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren. Das Bearbeiten von Ton zum Beispiel bewährt sich in der Betreuung von Alzheimer-Patienten.

Im Zuge ihrer Projektarbeit bietet Elisabeth Schindelka nun ein Seminar für Frauen 50 Plus an*. „Die Zeit des Wechsels wird oft als schwierig empfunden. Damit man seine Rückbildungsjahre

Innere Prozesse kennenlernen

als eine erfüllte Lebensperiode verstehen kann, bedarf es des Loslassens von Vergangenem und der Konzentration auf das Wesentliche. Auch hier arbeiten wir in der Mal- und Gestaltungstherapie nach C.G. Jung mit kreativen Medien (Märchen, Schauspiel, Collagen, malen, zeichnen, formen, schreiben, tanzen und verkleiden), die dazu animieren sollen, unbewusste Kräfte und Lebensschätze zu erschließen“, so dazu die Künstlerin.

Zur Erklärung: Der berühmte Psychoanalytiker Carl Gustav Jung folgte



Über bildnerische Darstellungen die Sprachlosigkeit überwinden

der Vorstellung von Sigmund Freud, dass Gefühle vom Unterbewussten in Bilder umgesetzt werden können, etwa im Traum. Mythen, Märchen, Symbole und eben Träume wurden von ihm in die Therapie seelischer Leiden miteinbezogen. Es

Kreativität ohne Altersbeschränkung

geht darum, die Sinnhaftigkeit zu erkennen und sich neu zu orientieren. Das Schöpferische übernimmt hier eine wichtige Funktion im Erkennen und Verarbeiten von Problemen.

Schindelka: „Unser Motto lautet daher: Die größten Schätze findest du in dir selbst.“

*Am 9. Juni, 11. August und 29. September wird es Infoabende im Arkadenhof, Großer Pfarrsaal, Veitsch, geben. Interessierte wenden sich bitte an: Elisabeth Schindelka, ☎ 03856-2293 oder schicken ein Mail an lika@veitsch.at

Weitere Informationen über Mal- und Gestaltungstherapie finden Sie im Internet unter www.gestaltungstherapie.at

Karin Podolak



Fotos: Gabriele Moser, Schindelka (3)

