



Leseprobe aus Deistler, Praxisbuch kunsttherapeutische Biografiearbeit,
ISBN 978-3-7799-7224-2 © 2023 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7224-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7224-2)

Vorwort

Ich erinnere mich...

an ein wegweisendes Seminar bei Prof. Dr. phil. Lisa Niederreiter vor vielen Jahren an der Hochschule für Künstlerische Therapien Nürtingen. Inhalt des Seminars war u. a. das Kennenlernen und Erfassen der eigenen künstlerisch-therapeutischen Identität. Wir setzten uns kreativ und reflektierend mit biografischen Fragen auseinander: Bin ich Künstlerin? Bin ich Therapeutin? Und weshalb gehe ich genau diesen beruflichen Weg? Was ist mein Ziel?

Ich bin Diplom-Kunsttherapeutin und auch nach vielen Jahren Berufstätigkeit und zahlreichen Fort- und Weiterbildungen ist die Kunsttherapie mein beruflicher Heimathafen. Mich faszinieren die Geschichten und Biografien der Menschen, die sich mir anvertrauen und den Mut haben, sich authentisch und ehrlich durch ihre Bilder und Gestaltungen zu zeigen. Der häufigste Satz, den ich höre, ist: *Ich kann nicht malen. Ich bin nicht kreativ.* Doch in dem Moment, in dem eine Klient:in begreift, dass das entstandene Werk ein Fragment ihrer persönlichen Geschichte erzählt, sie sich selbst im Bild erkennt, fängt die Person Feuer und gestaltet weiter. Der künstlerisch-kreative Prozess beginnt. So entstehen Bildergeschichten, Lebensbücher. Dann geht es nicht mehr um schön, hässlich oder ästhetisch-ansprechend, sondern um die Essenz, das Sein: Wer bin ich? Wie ist meine Weise, mit mir und mit der Welt zu sein? Unangenehmes, vielleicht sogar Hässliches, Beängstigendes, bekommt Würdigung und Annahme. Es ist, wie es ist, ob es mir gefällt oder nicht. Doch ich bin hier und gestalte. Es sind meine Farben – es ist mein Leben.

Traumakunsttherapie, tiefenpsychologische Symboldeutung oder gar *aufdeckend* zu arbeiten, war an meinem ersten Arbeitsplatz als Kunsttherapeutin in einer Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin (noch) nicht erwünscht. Klassische Verhaltenstherapie und ehrwürdige Traditionen wurden für mich zu einer Herausforderung, in der ich meine kunsttherapeutische Daseinsberechtigung erst finden musste. Der Weg war oft holprig, manchmal auch schmerzlich. Heute, fast 20 Jahre später, sind multimodale Behandlungsansätze sehr erwünscht und die dritte Welle der Verhaltenstherapie ist von großem Interesse. Die Verhaltenstherapie hat ihren Ursprung in psychologischen Lerntheorien und entwickelte sich stetig weiter. Was sich in der Methodik bewährt hat, ist geblieben. Hinzugekommen sind die Integration von Achtsamkeitskonzepten, Wertschätzung von Emotionen und deren Regulationsmöglichkeiten und der Aspekt der Akzeptanz. Es gibt Dinge, die nicht veränderbar sind. Dann geht es darum, Flexibilität im Umgang mit diesen Widrigkeiten des eigenen Lebens zu erlernen. Die Biografie eines Menschen und durch sie entstandene Erlebens- und

Verhaltensmuster wurden in der Verhaltenstherapie als bedeutsam erfasst und integriert.

Besonders an der *Akzeptanz- und Commitmenttherapie* (ACT) und der *Schematherapie* konnte ich anknüpfen. Beide therapeutischen Schulen wurden mir Inspiration für die Kunsttherapie.

Weitere wichtige und bekannte verhaltenstherapeutische Ansätze sind die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) und CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy), die ich in Fortbildungen kennenlernen durfte, sowie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Für mich persönlich wurde in den vergangenen Jahren das in Deutschland noch weniger bekannte Konzept *Mindful Self Compassion* (MCP – Achtsame Selbstfürsorge) von Cristopher Germer und Kristin Neff immer wichtiger. Dieses Konzept kann praktikabel in den Alltag integriert werden. Während meiner noch fortlaufenden Weiterbildung ließ ich Elemente, die ich gerade kennengelernt hatte, in die psychoedukative Gruppe *Emotionsregulation und Stressbewältigung*, die ich in der Klinik leitete, einfließen. Ich war fasziniert davon, wie hilfreich und damit bedeutsam die schlichten Übungen für viele Patient:innen wurden.

Lediglich die Narrative Expositionstherapie (NET) ist mir bisher erst theoretisch begegnet. Die Lebenslinienarbeit mit Steinen und Blüten kenne ich aus einem anderen Kontext. In der Narrativen Expositionstherapie hat sie einen ganz besonderen Wert in der Arbeit mit traumatisierten Menschen. NET hat in dieser Arbeit Platz gefunden, da ich sie in Bezug zu dem aktuellen Weltgeschehen als besonders interessant und auch relevant einstufe. Während ich an diesem Buch schreibe, flüchten gerade unzählige Menschen aus der Ukraine.

Es waren und sind vor allem die Begegnungen mit Menschen, Kolleg:innen, Patient:innen und Wegbegleiter:innen, an die ich mich gerne und zum Teil auch gar nicht gerne erinnere. Jede Begegnung hielt ein Geschenk für mich bereit. Nicht jedes habe ich ausgepackt. Ich entdecke immer mal wieder ein längst vergessen geglaubtes.

In unserer gemeinsamen Weiterbildung zur Trainerin für Biografiearbeit las meine lebensmutige Kollegin, die Journalistin Hanne Summer, einem kleinen Kreis ein von ihr verfasstes, biografisches Portrait vor. Dass sie mir genau diesen Text für dieses Buch zur Verfügung stellt, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

Auch die Künstlerin und Kunsttherapeutin (M.A.) Angelika Müller bereichert mit ihrer künstlerischen Forschungsarbeit *Kolonie Rosental* auf besondere Weise das Buch. Uns verbindet ein einzigartiges Herzensprojekt, die kunsttherapeutische Begleitung von Geschwisterkindern für ANNA e.V. – *Unterstützung krebskranker Kinder*. Dass wir auch die Begeisterung für Biografiearbeit teilen, wird durch ihre künstlerische Arbeit deutlich. Ich freue mich so sehr, dass Angelika Müllers Kunst hier ein beeindruckendes Beispiel für Biografiearbeit in der Bildenden Kunst sein darf. Vielen Dank.

Fast alle der folgenden Impulse habe ich praktisch in einem (kunst-)therapeutischen Setting ausprobiert und mir bei befundener Tauglichkeit zu eigen gemacht, gegebenenfalls weiterentwickelt oder in einen anderen Kontext gestellt. Als ich beauftragt wurde, die Gruppe für Emotionsregulation und Stressbewältigung zu leiten, habe ich Kreativminiaturen und Kunstschätzchen eingesammelt. Ich brauche Farbe, Pinsel und Papier, auch in psychoedukativen Gruppen. Fachliteratur, aber auch Inspiration aus Magazinen, Romanen, Reisen oder interessanten Gesprächen dienen meinen Kunsttherapiegruppen, und den Menschen in Einzeltherapie oder Kreativcoaching, die ich begleiten darf. In dem Netzwerk für Biografiearbeit *LebensMutig e.V.*, aus Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz, entsteht ein immer größer werdender Schatz aus bekannten und neuen Methoden, Seminaren und Workshops. Biografiearbeit bereicherte mein kunsttherapeutisches Tun im verhaltenstherapeutischen Kontext immens. Meine kunsttherapeutische Erfahrung bereichert mein biografiearbeitszentriertes Handeln. Aktuell fließen in mein Tun auch zunehmend neues Wissen aus meinen Weiterbildungen und meinem großen Interesse am Konzept des Achtsamen Selbstmitgefühls (Mindful Self-Compassion) mit ein.

Im Buch zeige ich bewusst keine Patient:innenbilder. Die Abbildungen sind von Kolleginnen, mit deren Erlaubnis, und mir. Es hat mir immer widerstrebt, Patient:innenarbeiten auszustellen, wenn sie es nicht ausdrücklich selbst wollten.

Sollte ich im Folgenden Urheberrechte an Ideen oder Impulsen verletzen, geschieht dies unwissend, und ich kann aufgrund meiner täglichen Arbeit und zahlreichen Fortbildungen nicht mehr zurückverfolgen, woher der Ursprungsimpuls kam. Bitte informieren Sie mich, sollte es Ihnen ein Anliegen sein, explizit im Zusammenhang mit einer bestimmten Stelle im vorliegenden Buch genannt zu werden. Gerade für psychoedukative Gruppen habe ich aus verschiedenen Lehrbüchern, Lehrskripten und stationsinternen Arbeitsmaterialien Informationen übernommen, um Patient:innen bestmöglichst zu informieren, nichtsahnend, dass dieses Wissen jemals in ein eigenes Buch mit einfließen darf.

Biografiearbeit ist immer auch ein Spielen mit der eigenen Identität. Identität ist nichts, mit dem wir geboren werden und das unveränderlich in uns existiert. Sich als Mann oder Frau zu fühlen bedeutet aber auch nicht, als Mann oder Frau geboren worden zu sein, und wir alle tragen männliche und weibliche Anteile in uns. Während meine erwachsene Tochter zurecht auf Geschlechtsneutralität verweist und als Studierende bereits selbstverständlich von ihren Mitbewohnnis spricht, fällt es mir im Schreibfluss und erst recht beim Sprechen schwer, mich geschlechtsneutral auszudrücken. Ich möchte das auch nur bedingt, denn es gibt nun mal das männliche und das weibliche Prinzip, das so perfekt im Yin-Yang-Symbol Ausdruck bekommt. Es wird aber durchaus spannend, ob wir in Zukunft von Mitarbeiters, Friends, Therapeutis und Klientis sprechen werden. Ich selbst *switche* im Text zwischen verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten, weil ich es im Moment nicht besser kann. Jeder Mensch ist für mich gleichwertig, immer.

Ein verwandtes Problem der deutschen Sprache ist die Ansprache. Ich wertschätze und respektiere Sie, verwende aber im Text immer wieder das *Du*, damit Sie merken, dass ich es persönlich meine und die verspielte Seite in Ihnen direkt ansprechen möchte.

Mein Anliegen ist es, Sie, liebe:r Leser:in zu inspirieren, mit den Impulsen zu spielen und zu experimentieren. Dafür müssen Sie kein:e Kunsttherapeut:in sein. Das vorliegende Buch ist für alle gedacht, die sich für Biografiearbeit und künstlerisches Gestalten interessieren. Gehen Sie aber bitte achtsam mit den biografischen Fragen und Methoden um. Wenden Sie diese aufmerksam an. Sie vermögen innere und äußere Bilderwelten entstehen zu lassen, bei Ihnen selbst und bei den Menschen, die Ihrer Kompetenz vertrauen. Es gibt auch dunkle und leidvolle Erfahrungen in jeder Biografie, die in Bildern herausbrechen und gesehen werden möchten. Darauf haben Sie nur bedingt Einfluss. Bitte seien Sie sich dessen und Ihrer damit verbundenen Verantwortung für sich selbst und für die anderen immer bewusst. Wenn Sie therapeutische Begleitung brauchen, nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Dieses Buch ersetzt keinesfalls eine Therapie. Gleichzeitig bin ich zu tiefst davon überzeugt, dass uns nur Bilder begegnen, die wir auch zulassen und aushalten können. Indem sie sichtbar werden, beinhalten sie oft auch schon die ersten Schritte zu einer Lösung. Nehmen Sie wertschätzend an, was (be-)greifbar werden möchte, und lassen Sie sich gegebenenfalls professionell begleiten.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	13
A Kunsttherapie und Biografiearbeit – Hintergrund und Bezugsrahmen	15
A.1 Kunsttherapie	15
A.1.1 Spielen	15
A.1.2 Joint Visual Attention	16
A.1.3 Wandeln statt Wegmachen	17
A.1.4 Wortbilder	19
A.1.5 Symbolkraft	20
A.2 Biografiearbeit	21
A.2.1 Das Leben schreibt Geschichten	21
A.2.2 Das Leben ist ein Geschenk	22
A.2.3 Das Leben zeichnet	25
A.2.4 Lebenswert-e	27
A.2.5 Der Rote Faden	28
A.2.6 Exkurs: Anthroposophische Biografiearbeit	29
A.2.7 Wie funktioniert Erinnern?	32
A.3 Biografiearbeit im Rahmen einer Psychotherapie	35
A.3.1 Stress und ein wirksames Gegenmittel – Selbstfürsorge	36
A.3.2 Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	40
A.3.3 Schematherapie	43
A.3.4 Akzeptanz- und Commitmenttherapie – ACT	45
A.3.5 Identität und Selbstwert	47
A.3.6 Biografiearbeit versus Therapie	49
A.3.7 Lohnenswerte Therapieziele setzen	49
A.4 Biografie und Bildende Kunst	51
A.4.1 Ego Documents	52
A.4.2 Ausgewählte Methoden der Bildenden Kunst	54
B Kunsttherapeutische Biografiearbeit im Kontext	57
B.2 Weisheitsgeschichten – Lieblingsgeschichten	60
B.2 Gute Orte	63
B.2 Atmen	70

B.4	Wortschätzchen und Schreibminiaturen	72
B.5	Kreativminiaturen	80
B.6	Umgang mit Emotionen	89
B.7	Bedürfnisse	92
B.8	Werte	93
B.9	Dem gesunden Erwachsenen und dem glücklichen Kind die volle Aufmerksamkeit schenken	98
B.10	Das Leben in Farben leben	103
B.11	Auf dem Weg sein – Reisen auf dem Papier	105
B.12	Einen Garten gestalten mit Farbe, Stift und Pinsel	117
B.13	Charmante Fragen	126
B.14	Reduktion auf das Wesentliche	127
	Dank	129
	Verwendete Literatur	131

Einleitung

Kunst ist vielfältig und bunt wie das Leben. Und auch die Kunsttherapie zeigt sich kreativ, anpassungsfähig und wandlungsfähig. Zudem kann sie mit starken Emotionen umgehen. Kunst braucht keine Erlaubnis. Deshalb erlaubt sich Künstlerische Therapie, Aspekte, erweiternde Perspektiven und Impulse anderer therapeutischer Schulen zur kreativen Auseinandersetzung herauszusuchen und sich wie die kleine, freche, manchmal provokante Schwester eigensinnig neben die Große zu stellen. Daseinsberechtigt ist sie allemal. Das bestätigen Patient:innen und Angehörige. Selbstbewusster darf sie immer noch werden. In dem vorliegenden Text wird explizit zwischen Künstlerischer Therapie und Kunsttherapie unterschieden. Während Künstlerische Therapie hier alle ausdrucksorientierten Therapiemethoden wie z. B. das Kreative Schreiben, Tanztherapie und auch Clownerie im therapeutischen Kontext einschließt, wird Kunsttherapie als die Therapieform definiert, die mit den Mitteln und Methoden der bildenden Kunst arbeitet. Sie ist ein psychotherapeutisch orientiertes Verfahren und wird in Deutschland in einem komplexen Studium an Hochschulen gelehrt. Die Aufnahme in den Deutschen Fachverband für Kunst- und Gestaltungstherapie erfolgt nach klaren, einheitlichen Vorgaben. Die angeschlossenen Ausbildungsinstitute erfüllen den hohen Qualitätsstandard.

Kunsttherapie ergänzt, wie auch die Musik-, Bewegungs- oder Theatertherapie und andere, die klassischen, bereits etablierten und kassenärztlich zugelassenen Methoden der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie und der Systemischen Therapie.

Kunst braucht Material, um Geschichten zu erzählen. In der Psychotherapie im Allgemeinen ist immer das Leben selbst das Material. So auch in der Kunsttherapie. Zudem steht eine Fülle an haptisch-sinnlichem Material wie Farbe, Papier, Wolle, Tonerde u. a. zur freien Verfügung. Hier darf experimentiert, gespielt oder gezielt ausgewählt werden. Auch der Gestaltungsprozess selbst sowie Inhalt und Thema der Gestaltung sind im weitesten Sinn kunsttherapeutisches Material. Im künstlerischen Gestalten verhalten wir uns meist ähnlich wie in vielen alltäglichen Situationen.

Kunsttherapie ist im klinischen Kontext vor allem in Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik verankert, zunehmend in der Onkologie und Palliativmedizin, erfreulicherweise auch in einzelnen gynäkologischen Abteilungen. Gemeinsam ist diesen Fachbereichen, dass sich die Patienten oft mit der Frage nach der eigenen Identität beschäftigen, weil sie mit einem Einschnitt oder einem Verlust konfrontiert sind. Etwas in ihrem Leben ist durcheinander geraten oder sogar verloren gegangen.

Auch in der Biografiearbeit geht es um Identität. Ohne Erinnerungen, ohne unsere Erlebnisse und Erfahrungen haben wir keine Identität. Biografiearbeit, das ist Geschichten aus dem eigenen Leben zu erzählen, kostbare Erinnerungen zu teilen, die sich im Hier und Jetzt aus dem Inneren heraus zeigen und Wegweiser Richtung Zukunft sind. Vergleichbar mit den Scherben eines Mosaiks, mit den verwendeten Farben im Bild oder den Perlen einer Kette, setzt sich Biografiearbeit aus Fragmenten zusammen, um ein wunderschönes Ganzes zu erschaffen. So wird das eigene Leben zum Kunstwerk, zum Unikat, zu etwas Einzigartigem, dessen Wert und Schönheit in der Krise für den Klienten oft zunächst nicht sichtbar ist.

Biografiearbeit stellt bisher nicht den Anspruch, eine Therapieform sein zu wollen, und doch ist sie heilsam. Robin Lohmann spricht von Lebenskompetenz durch Erinnerungen, die lebendiges Wissen der Gegenwart sind. Und genau darum geht es in der Psychotherapie: den Erwerb von Lebenskompetenz als Bewältigungskapazität bei Krise und Krankheit. Dieses Buch hat vor allem den Anspruch Inspirationsquelle und Ideenschatz sein zu wollen und gleichzeitig eine Einladung an Freude, Kreativität und Leichtigkeit, besonders in schwierigen Zeiten.

Kunsttherapie, kombiniert mit biografischer Methodik, lädt dazu ein, sich spielerisch und mit Leichtigkeit seiner Ressourcen und Kompetenzen zur Bewältigung von persönlichen Herausforderungen und Krisen bewusst zu werden.