

Was ist Kunsttherapie?¹

Dietrich von Bonin

Dietrich von Bonin, MME. Diplomierter Kunsttherapeut (ED), Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie. Eigene Praxis in Bern seit 1984. Präsident der Qualitätssicherungskommission der OdA Konferenz der Schweizer Kunsttherapieverbände KSKV/CASAT und Leiter der Forschungsabteilung für Kunsttherapie an der IKOM der Universität Bern. Autor diverser Fachpublikationen.

Schon in alten Kulturen war bekannt, dass die Künste eine heilsame Wirkung auf körperliche und psychische Störungen ausüben. Sei es in Form von Theater, Musik, Plastik oder in Bildern.

Unter dem Begriff: „Kunsttherapie“ verstand man jedoch in neuerer Zeit im deutschsprachigen Raum vor allem Mal- und Gestaltungstherapie, während Musiktherapie, Dramatherapie oder Tanztherapie nicht unter dem Sammelbegriff „Kunsttherapie“ sondern „Künstlerische Therapie“ zusammengefasst wurden.

Deshalb fand in der Schweiz eine lebhaftere Diskussion um den Berufstitel statt, als namhafte Verbände künstlerischer Therapien sich 2002 zu einem Dachverband, der Organisation der Arbeitswelt (als Partnerin des Staatssekretariates für Bildung, Forschung und Innovation, SBFI) zusammenfanden. Ziel war, einen gemeinsamen, reglementierten Beruf mit einer Höheren Fachprüfung zu etablieren. Als Resultat entstand der heutige anerkannte Berufstitel: Kunsttherapeut, -therapeutin (ED) mit eidgenössischem Diplom und einer Fachrichtung. Diese sind: Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, Gestaltungs- und Maltherapie, Intermediale Therapie, Musiktherapie. Damit ist seit 2011 die Schweiz das erste Land der Welt mit einem berufsqualifizierenden staatlichen Abschluss für alle Richtungen der Therapie mit künstlerischen Mitteln. Kunsttherapie steht heute in der Schweiz für alle Richtungen und Methoden.

Vielleicht denken Sie: “Ich habe keine künstlerischen Fähigkeiten, nie gesungen oder gemalt, in der Schule waren diese Fächer für mich langweilig oder ein Albtraum...”.

Kunsttherapie – im Gegensatz zur Kunst – geht an die Basis, zu den einfachsten Elementen und eignet sich für jeden Menschen in fast allen Situationen. Sie kann aktiv ausgeübt oder auch passiv gehört, gesehen, erlebt, gespürt, bewegt werden; zum Beispiel Musiktherapie bei grosser Erschöpfung oder Schmerzen.

Häufiger aber betätigen wir uns in der Kunsttherapie, wir sind aktiv und gestalten ein „Werk“. Das Werk erscheint als Bewegungsform, als Bild, als Gestaltung, als Wort oder Klang. Wir erleben was es heisst, autonom, souverän und selbstkompetent handeln zu können. Was ich im von mir gewählten Medium (Ton, Bewegung, Farbe usw.) unter fachkundiger Anleitung gestalte, ist noch nie dagewesen und hilft zu neuen Lösungswegen.

¹ Zuerst erschienen als sechs Blogbeiträge auf der Homepage der Helsana AG im November 2014

Speziell gestaltet sich in der Kunsttherapie die Beziehungsebene. Ob mit Materialien wie Ton, Stein, Papier und Farben oder mit Klängen, Bewegungen und Worten – immer entsteht etwas Neues, ein Werk in welchem sich auch Unsagbares ausdrückt und das intensiv auf den Körper zurückwirkt. Diese Wirkungen sind erfahrbar und messbar und modulieren die Krankheitssymptome.

Im sicheren Rahmen einer tragenden therapeutischen Beziehung gestalte ich das entstehende Werk. Es wirkt auf meinen Atem, mein Körpergefühl, meinen Schmerz, meine Krämpfe, meine Lebenssituation zurück. Ich stehe auch zur Gestaltung „in Beziehung“.

Die Therapeutin ist, mehr als in gesprächszentrierten Therapieformen, Begleiterin, auch Modell im Demonstrieren von Techniken. Unter fachkundiger Hilfestellung finde ich neue Lösungen, einen weiteren Zugang zu mir selbst. Weniger in der gedanklichen Reflexion als in der direkt angeschauten Wirklichkeit, die unzweifelhaft aus mir, mit mir aber auch real vor mir entsteht.

Bei welchen Störungen und Krankheiten kann Kunsttherapie helfen?

Kunsttherapie wirkt einerseits als persönliche Erfahrung Ihrer eigenen Fähigkeiten, mit deren Hilfe Sie Lebensprobleme, Traumata, Krisen und Krankheiten besser bewältigen können. Hier ist es hilfreich zu verstehen, was Kunsttherapeuten unter „Ausdruck“ und „Eindruck“ verstehen. Mit den Mitteln der Kunst – gezielt angewendet und spezifisch als Therapie – kann Inneres zum Aus-Druck gebracht werden.

Erlebnisse, gute und schlechte, werden durch uns verarbeitet und führen zu körperlichen und psychischen Reaktionen. Diese sind erwünscht wenn sie mit Wohlbefinden verbunden sind, unerwünscht und sogar krankheitsregend wenn sie Unwohlsein aller Art bedeuten. Der Ausdruck – auch des Unerwünschten – befreit und führt oft zur Entdeckung von mancherlei Erwünschtem was ich vergessen habe.

Eindrücke können übermächtig wirken (z.B. die Diagnose einer schweren Krankheit, das Leiden an den Symptomen einer Krankheit, traumatische Lebenserfahrungen). Kunsttherapie kann helfen, das gestörte Gleichgewicht zwischen Eindruck und Ausdruck wieder herzustellen. So z.B. bei der Diagnose Brustkrebs, wo schon die Form der Bekanntgabe und das (sinnvolle) rigorose anschliessende Behandlungsschema als übermächtiger Eindruck erlebt werden kann, der zusätzliche Hilflosigkeit und Ohnmacht auslöst.

Zweitens wirken die Kunstmittel direkt auf den Körper, was z.B. für die Musik eindrücklich durch die neuropsychologischen Forschungsergebnisse und Zusammenfassungen von Prof. Dr. Lutz Jäncke (Uni Zürich) belegt wurde. Kunsttherapie wirkt immer mit dem Körper, betätigt ihn und beeinflusst seine Funktionen differenziert. Die einzelnen Kunstmittel – Tanz, Drama und Sprache, Malen und Gestalten, Musik - wirken spezifisch, und können durch die geschulte Therapeutin gezielt zur Modulation gestörter Funktionen eingesetzt werden. Dies ist für verschiedene Gebiete der Kunsttherapie auch durch jahrzehntelange wissenschaftliche Forschung belegt. Auf der Homepage der OdA KSKV/CASAT finden Sie ein Überblick zur aktuellen Forschung mit einem Schwerpunkt auf der Behandlung körperlicher Krankheiten.

Aus dem allen können wir besser verstehen, bei welchen Störungen und Krankheitsbildern Kunsttherapie sinnvoll sein kann. Häufige Indikationen sind: Psychosomatische Störungen, Burn-Out, Angststörungen, Depression, Bipolare Störung, Posttraumatische Belastungsstörung, Migräne, chronische Schwäche. Als wichtige Begleittherapie bei Krebserkrankungen, in der Geriatrie und Rehabilitation. Ferner methodenspezifisch bei: Orthopädischen Erkrankungen, Schmerztherapie, neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson; in der palliativen Medizin, der Neonatologie; bei Sprach- und Sprechstörungen, Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Störungen der Atemfunktion.

Therapiebeispiel 1

Die 65-jährige Patientin wurde vom Hausarzt wegen jahrzehntelanger, therapieresistenter, schwerer Migräne zur ambulanten Musiktherapie überwiesen. Die Anfälle konnten über zwei bis drei Tage dauern. Mit der Geburt des ersten Kindes hatte sie einen Hörsturz erlitten und trug beidseitig Hörgeräte. Die Therapie fand in Blöcken, je 30 Minuten wöchentlich, statt. Nach etwa 2 Jahren Intervalltherapie bestätigte der Hausarzt, die Migräneanfälle träten praktisch nicht mehr auf.

Im ersten Schritt spielte die Therapeutin ausatmende, ableitende Intervalle auf einem auf dem Boden liegenden Streichinstrument, auf welches die Patientin ihre Füße legte. Sie sollte zuhören und die Füße spüren. Dazu kamen Bewegungsübungen mit den Armen, im Sitzen zu den gehörten Intervallen. Später lernte die Patientin, immer den letzten Ton einer Sequenz mitsummend, ganz auszuatmen. Die Intonation war nicht massgebend; es ist bekannt, dass Hörbehinderungen die Intonation der Singstimme behindern. Im Verlauf der Therapie gelang es ihr als Nebeneffekt die Stimme besser zu führen und ihr Stimmumfang erweiterte sich.

Migränepatienten haben, auf Grund einer verminderten Blutzirkulation, oft kalte Füße. Durch die Berührung des Instruments mit den Füßen kann durch die Vibration eine Verbesserung der Durchblutung erzielt werden. So auch bei dieser Patientin, die mit der Zeit nach der Therapie wärmere Füße bekam.

Im weiteren Verlauf der Therapie wollte die Patientin selber spielen. Sie hatte sich ein eigenes Instrument angeschafft und spielte regelmässig zu Hause. Die Migräneanfälle reduzierten sich in Stärke und Frequenz und blieben später fast ganz aus.

In diesem Beispiel finden wir die beschriebenen zwei Wirkungsarten. Die Therapeutin nahm mit den Mitteln ihrer Methode direkten Bezug auf die Ursachen der Migräne. Im Verlauf der Therapie erlebte die Patientin dann eine zunehmende Fähigkeit, auf die Migräne Einfluss zu nehmen. Sie kaufte sogar ein eigenes Instrument und wusste sich damit zu helfen – ein Ausdruck der Selbstkompetenz.

Kunsttherapie kann, neben der Behandlung schwer leidender Erwachsener wie im obigen Beispiel, auch sinnvoll zur Behandlung von Kindern eingesetzt werden. Kinder sind der Gesprächstherapie oft wenig zugänglich, sprechen aber sofort auf die kreative, aktive Zugehensweise der Kunsttherapie an. Schon sehr kleine Kinder und auch Kinder mit schweren Krankheiten sind leicht über die künstlerischen Mittel zu erreichen. Dementsprechend ist hier das Indikationsspektrum sehr breit. Entwicklungsstörungen, zahlreiche psychosomatische Probleme bis hin zu ernsthaften Erkrankungen sind der Kunsttherapie zugänglich.

Sie findet oft unter Einbezug des Umfeldes (Gruppe, Eltern, Behandlungsteam) statt. In der Schweiz ist die Stiftung Art Thérapie aktiv, die verschiedene Formen der Kunsttherapie für hospitalisierte Kinder und Jugendliche ermöglicht und entsprechende Stellen in heute 9 Universitäts- und Kantonsspitalern finanziert.

Therapiebeispiel 2

Die 32-jährige Patientin war als Kindergärtnerin nach einem Autounfall nur noch 50% arbeitsfähig. Alle Tätigkeiten waren stark durch das erlittene Schleudertrauma beeinträchtigt und sie hatte grosse Schmerzen sowohl während der Arbeit als auch danach. Sie verbrachte den Rest des Tages liegend in ihrer Wohnung und ihre sozialen Kontakte waren beinahe auf Null gesunken. Die Maltherapie fand während 3 langen Sitzungen von 3h Dauer statt.

Zu Beginn der lösungsorientierten Maltherapie erschien sie depressiv und ohne Perspektive. Die Arbeit, die sie eigentlich gerne machte, freute sie wegen der ständigen Schmerzen nicht mehr. Sie konnte keine Beziehungen aufbauen und konnte sich, wenn sich das ergäbe auch nicht vorstellen ein Kind zu haben, „da ich es ja nicht einmal tragen kann.“

Das erste gemalte Bild sollte die Sicht der Fahrerin im letzten Moment vor dem Zusammenprall zeigen. Die Erinnerungen mussten, wie erwartet, zuerst erarbeitet werden. Nach dem Gespräch erinnerte sich die Patientin das Armaturenbrett gesehen zu haben. Die Sicht des Armaturenbrettes wurde gemalt. Durch eine Assoziation malte sie über dem Armaturenbrett den Scheibenwischer, worauf auch das auf sie zufahrende Auto sichtbar gemacht werden konnte. Nach diesem Bild erinnerte sich die Patientin an den ganzen Unfall, den Ort und das Wetter. Ein weiteres Bild zeigte ihr, dass eine als zerknautscht erinnerte Autotüre auf der Fahrerseite effektiv nur geklemmt hatte, was ihr grosse Erleichterung brachte. Einige weitere Bilder bewirkten, dass sich die Schmerzen drastisch verringerten und mit der Zeit ganz aufhörten.

Mit diesen Bildern wurde der Ablauf des Unfalles auf eine Art und Weise gemalt, welche die im Gehirn verstreuten quälenden Bilder wieder in die richtige chronologische Ordnung brachte. Das Ende des traumatischen Ereignisses konnte die Patientin auf psychosomatischer Ebene erleben.

Nach Abschluss der maltherapeutischen Arbeit konnte die Patientin wieder voll arbeiten und die Versicherungsbelange wurden abgeschlossen. Die neu gewonnene Schmerzfreiheit und Beweglichkeit ermöglichte ihr neue soziale Kontakte, sie heiratete und bekam ein Kind. Heute spürt sie die Folgen des damaligen Unfalles nur noch wenn sie ihre Aktivitäten übertreibt.

Auch in diesem Beispiel wurde die Kunsttherapie systematisch angewendet um die Folgen des erlittenen Traumas zu mindern und die Patientin aus einer passiv-erleidenden, perspektivenarmen Rolle herauszuführen. Dieses Beispiel ist exemplarisch und sicher auch durch den raschen Erfolg besonders eindrücklich. So schnell kann naturgemäss nicht in allen Fällen eine Besserung erwartet werden. Gerade bei länger zurückliegenden Auslösern muss mit einem längeren Behandlungsprozess gerechnet werden.

Wann ist Kunsttherapie nicht angezeigt?

Bei hoch akut verlaufenden Krankheiten, z.B. mit hohem Fieber, oder auch bei akuten Psychosen ist Kunsttherapie in der Regel nicht indiziert. Je nach Methode gelten weitere Einschränkungen. So muss z.B. bei manchen Allergien mit Handschuhen gemalt oder gestaltet werden. Für alle aktiven Formen ist die Bereitschaft und die Fähigkeit der Klienten die Therapie mitzugestalten eine Voraussetzung. Passive Formen (siehe vorherige Blogs) können aber sogar bei Komapatienten und in der palliativen Medizin hilfreich und entlastend wirken, wie dies z.B. für Musiktherapie belegt ist.

Wie finde ich passende Therapeuten und Methoden? Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?

Kunsttherapeutinnen und -therapeuten (ED) arbeiten nach verschiedenen Konzepten und Hintergründen. Wichtig für Sie ist, beim Entdecken der Therapie Freude und Faszination entwickeln zu können und sich kompetent begleitet zu fühlen. Auf der Website des Dachverbandes finden Sie eine gesamtschweizerische TherapeutInnen-Liste. Hier sehen Sie auch, welche Fachrichtung und Methode in Ihrer Region angeboten wird und welche Abschlüsse und Anerkennungen die jeweilige Person besitzt.

Die Helsana vergütet ab dem 1. Januar 2015 Kunsttherapie von 4 Fachrichtungen, die durch Therapeuten mit eidgenössischem Diplom (ED) durchgeführt werden. Die Therapiekosten der Fachrichtungen: Bewegungs- und Tanztherapie / Drama- und Sprachtherapie / Musiktherapie / Intermediale Therapie werden vertragsgemäss aus den Produkten der Zusatzversicherungen COMPLETA oder SANA übernommen. Die Maltherapie (mit EMR Anerkennung bzw. mit oder ohne eidg. Diplom) vergütet Helsana bereits seit Jahren aus den Zusatzversicherungen COMPLETA oder TOP. Zusätzlich muss die/der betreffende TherapeutIn beim EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) angemeldet sein, was fast immer der Fall ist. Die Helsana führt eine Liste der von ihr anerkannten Kunsttherapeuten.

Wie alle Versicherungen ist auch die Helsana eine Solidargemeinschaft der Mitglieder für den Fall einer Störung oder Krankheit, deren Kosten nicht mehr alleine bewältigt werden können. Dies bedeutet auch für die Kunsttherapie, dass eine Erstattung der Behandlungskosten im Fall ernsthafter Erkrankungen oder Störungen möglich ist.

Falls Sie unsicher sind, ob für Ihre spezielle Situation gute Erfahrungen mit Kunsttherapie vorliegen, können Sie mir schreiben oder sich an die Geschäftsstelle wenden. Ebenfalls finden Sie auf dieser Website den Link zu unseren Mitgliedverbänden und zu den anerkannten Ausbildungsinstituten für Kunsttherapie in der Schweiz.

Warum genügen einige Seminare Mal- oder Kreativtherapie nicht zur Ausübung der Kunsttherapie? Warum kann nicht jede Aktivierungs- oder Ergotherapeutin Kunsttherapie ausüben? Es braucht doch keine lange Ausbildung um mit Patienten zu malen? - Diese Meinung wird auch heute noch oft gehört. Vielleicht haben Sie die vorherigen Blogs und Patientenbeispiele zur Kunsttherapie gelesen und konnten sehen, wie gezielt die verschiedenen Kunstmittel vom Therapeuten eingesetzt werden. Ausserdem müssen Therapeuten die Ursachen und Symptome einer Störung oder Krankheit verstehen um wirksam zu helfen. Dazu ist gründliches medizinisches und psychologisches Wissen nötig.

Das eidgenössische Diplom mit seiner praxisbezogenen Abschlussprüfung garantiert ein hohes Niveau in der Ausübung der Kunsttherapie in der Schweiz. Die vorangehende Ausbildung zur Kunsttherapeutin erfolgt in 8 verschiedenen Kompetenzmodulen, in der Regel im Anschluss an einen tertiären Vorberuf in den Bereichen: Gesundheitswesen, Kunst, Pädagogik oder Sozialwesen. Diplomierte Kunsttherapeuten sind fundiert ausgebildete Fachpersonen mit mehrjähriger Erfahrung.

Wie verläuft die Behandlung und was unterscheidet Kunsttherapie von anderen Therapiemethoden?

Wenn Sie nach einem Gespräch mit Ihrem Arzt oder auch ohne Überweisung eine Kunsttherapeutin aufsuchen, wird sie zuerst Ihre Diagnose und die Beschwerden aufnehmen und die Behandlungsmöglichkeiten erklären. Bei einer nicht abgeklärten, ernsthaften Problematik wird die Therapeutin Sie bitten, für die medizinische Diagnose einen Arzt aufzusuchen. Sie werden dann, je nach Kunsttherapie-Richtung verschiedene Farben, Übungen oder ähnliches als Einstieg angeboten bekommen. In den ersten Stunden zeigt es sich, ob die Therapie für Sie stimmt und aus Sicht der Therapeutin sinnvoll ist.

Sie machen dann gemeinsam die Therapieziele ab. In den folgenden Sitzungen (sie dauern je nach Fachrichtung in der Regel zwischen 30 und 90 Minuten) werden Sie die Erfahrung vertiefen und wahrnehmen wie Sie anders mit Ihren Problemen umgehen können und welche künstlerisch-therapeutischen Handlungen besonders hilfreich sind.

Am Ende der Sitzung wird die Therapeutin mit Ihnen zurückblicken und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie im Alltag die neue Erfahrung oder Technik anwenden können. Ein Behandlungszyklus umfasst je nach Therapieziel und Schwierigkeit 9 – 30 Sitzungen. Für manche Probleme ist eine Intervalltherapie sinnvoll, bei der Sie einige Wochen in die Therapie gehen, dann selber weiter arbeiten und später die Therapie auffrischen und fortsetzen.

In welchem Verhältnis steht Kunsttherapie zu benachbarten Therapieformen?

Obwohl es schwierig ist, in Kürze etwas Gütiges zu diesem Thema zu schreiben, versuche ich einige Anhaltspunkte zu geben. Kunsttherapie hat sich, neben der Behandlung körperlicher Krankheiten, als sehr wirksam zur Behandlung psychischer Probleme und Krisen erwiesen. Deshalb arbeiten in fast allen entsprechenden Einrichtungen auch Kunsttherapeuten, neben Psychiatern und Psychologen.

Kunsttherapie verwendet künstlerische Mittel, verläuft aktiv-handelnd, hat ihre Wirkung vor allem ohne Worte (prä- oder nonverbal). In ihrem Zentrum steht das entstehende Werk als wirksames Mittel. Das Gespräch dient nur der notwendigen Unterstützung im Prozess. Kunsttherapeutinnen verschreiben keine Medikamente.

Der Unterschied z.B. zur Ergotherapie besteht im Einsatz künstlerischer Mittel und keinem Fokus auf manuellen Handlungen und Abläufen zur Alltagsbewältigung. Gemeinsam mit vielen Formen der Komplementärtherapie ist die Prozessorientierung, abgrenzend wiederum der Einsatz künstlerischer Verfahren und der Fokus auf das Werk als Prozessergebnis.

Mehr zum Lesen:

- Verband schweizerischer Bildungsinstitute für Kunsttherapie, (Hrsg.): Kunsttherapie Methoden, Zytglogge, 2010. ISBN-13: 978-3-7296-0814-6
- Arbeitsgruppe der Kunsttherapeuten (Hrsg.). Anthroposophische Kunsttherapie. Wissenschaftliche Grundlagen - Arbeitsansätze - Therapeutische Möglichkeiten. 4 Bände. Urachhaus, Stuttgart 2003. Gesamtwerk ISBN-10: : 3-8251-7341-0
- Bettina Egger, Jörg Merz: Lösungsorientierte Maltherapie. Huber, Bern 2013. ISBN-13: 978-3-456-85272-0
- Doris Müller-Weith, Nina Dudek, Klaus Wührl-Struller, (Hrsg.): Dramatherapeutische Praxis. Schibri, Berlin 2014. ISBN-13: 978-3868631371
- Elke Willke: Tanztherapie: Theoretische Kontexte und Grundlagen der Intervention. Huber, Bern 2007. ISBN-13: 978-3456844237
- Werner Kraus: Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie. C.H. Beck, München 2002. ISBN-13: 978-3406619618