

Trauer, Angst, Freude, Wut oder Schmerz kunsttherapeutisch bearbeiten

Farb- und Gestaltungstag Kunsttherapie Graubünden

im September 2015



Dass Malen und Gestalten eine wunderbare Medizin ist, das haben schon viele Menschen erfahren. Die Kunsttherapie Graubünden zeigt nun öffentlich, was diese Therapieform ist und bewirkt.

«Auch im Alter kann man noch Dinge bewerkstelligen, welche unser Dasein erleichtern und verschönern». Das sagt eine über 80-jährige Frau, die seit elf Jahren zusammen mit jungen und älteren Menschen kunsttherapeutisch in Chur begleitet wird. Die Kunsttherapie Graubünden mit ihren rund 20 Mitgliedern im ganzen Kanton verteilt, kann man nun am 12. September in der Rathaushalle Chur kennenlernen. Gezeigt wird, was diese gestalterischen Therapieformen alles zu bieten haben und was sie bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen aber auch bei gesunden Menschen bewirken können.

Viele Therapieformen

Kunsttherapie umfasst in der Schweiz alle mit künstlerischen Medien arbeitenden Fachrichtungen wie Mal- und Gestaltungs-, Musik-, Tanz-, Bewegungs-, Drama-, Sprach- und Intermediale Therapie.

„Die Kunsttherapie aktiviert die in jedem Menschen vorhandenen schöpferischen Ressourcen und setzt Selbstheilungskräfte frei,“, erklärt Ruth-Nunzia Preisig. In ihrem Churer Malatelier hängen an der Wand farbenfrohe Bilder, gestaltet von Klientinnen und Klienten.

„In Graubünden ist die Mal- und Gestaltungstherapie am bekanntesten. Klienten schätzen aber auch Musik, Tanz, Bewegung und Sprache als kreatives Ausdrucksmittel.“

«Schönfärberei oder Schwarzmalerei»

Das alles klingt vielleicht schwieriger, als es ist. Wesentlich dabei ist das wertfreie, kreative Handeln und Gestalten in unterschiedlichen Formen. Ungelöstes wird sichtbar und die dabei freigewordene Energie kann für Neues angewendet werden. Kinder und Erwachsene wählen diese Therapieform oft aus, um so auf kreative Art Probleme, Schmerzen, Trauer, Ängste oder Ressourcen aufzudecken. Es gilt neue Schritte zu wagen, Farbe zu bekennen, aber auch Sehnsüchte und Wünsche darzustellen. «Gestalten erfordert stets Entscheidungen zu treffen. Jede Veränderung verwandelt Bestehendes und eröffnet neue Möglichkeiten.»

Alexa Steinauer-Fetz, Kunst- und Maltherapeutin in Domat/Ems bietet neben Mal- und Prozessorientierter Kunsttherapie auf Wunsch zusätzlich spirituelle Begleitung (kombiniert) in ihrem Atelier an und begleitet wie andere Kunsttherapeutinnen ebenso chronisch erkrankte Menschen (Kunsttherapie Palliative Care, Graubünden). Bei Bedarf besuchen wir Klienten zuhause wie auch im Spital. „Kunsttherapie reguliert Prozesse der leiblichen, seelischen und geistigen Gesundheit“, informiert Alexa Steinauer-Fetz.

Vielfach arbeiten die Kunsttherapeuten ebenfalls mit Psychologen und Psychiatern interdisziplinär. Dies fördert einen guten Austausch zwischen allen Beteiligten. Über die Mal- und Gestaltungstherapie wird es bei Jung und Alt ebenfalls möglich neue Wege zu finden, z.B. bei Partnerproblemen und bei Mobbing, bei Lernschwierigkeiten, bei Konfliktsituationen oder auch bei Entscheidungsfindungen wie etwa bei der Berufswahl. Grundsätzlich geht es beim therapeutischen Gestalten um den schöpferischen Ausdruck und nicht darum, ob «Schönes» oder weniger Schönes entsteht. Die Mal- und Gestaltungstherapeutin Miriam Wüst aus Lenzerheide (Scalottas, Scharans) ergänzt: «Am Ende einer Therapiestunde oder während und nach des gestalterischen Prozesses reflektieren und besprechen die Therapeutin und der Klient das Erfahrene gemeinsam. Daraus können wertvolle neue Erkenntnisse entstehen.»

Farb- und Gestaltungstag in Chur

Die Kunsttherapie Graubünden präsentiert sich am 12. September in der Öffentlichkeit und zeigt, was die gestalterischen Therapieformen alles zu bieten haben. Verschiedene Kunsttherapeutinnen stellen mittels Installationen, Zwei-Minutenbildern, Drucktechniken, WortBox, LandArt, Recycling und Kurzfilmen in der Rathaushalle Chur von 11 bis 16 Uhr ihre Arbeit vor. Am Farb- und Gestaltungstag sind Interessierte, Erwachsene, Jugendliche und Kinder eingeladen selber zu experimentieren, einen Pinsel oder einen Tonklumpen in die Hand zu nehmen und sich kreativ zu betätigen.

Malen für Kinder und Malen für Erwachsene. Infos: www.kunsttherapie-graubunden.ch

Zu den Anbietern von Kunsttherapie gehören u.a. auch die Psychiatrischen Dienste GR, die Abteilung Kinder- und Jugendmedizin des Kantonsspitals Graubünden, die Stiftung Scalottas Scharans, die Clinica Holistica Engiadina sowie freischaffende Kunsttherapeutinnen und -therapeuten.