

Begegnung

Kunst und Therapie

Mit wenigen kleinen, ganz persönlichen Beispielen möchte ich anschaulich machen, was Kunsttherapie sein kann.

In meinem ganzen Leben hat mich die Kunst mit seinen vielfältigen Möglichkeiten immer begleitet, in meinem Elternhaus, in der Schul- und Studienzeit und in meiner Lehrertätigkeit.

Als ich vor mehr als 20 Jahren zum ersten mal schwer erkrankte, stellte ich fest, dass ich zwar über mich und auch über meine Erkrankung sprechen konnte, die Krankheit aber immer wie etwas Fremdes neben mir stand und nicht zu mir gehörte. Ich brauchte ein Medium, eine Brücke, die mich und meine Erkrankung auf einer anderen Ebene zueinander brachte, bei der ich mich nicht verbal ausdrücken musste.

In Kliniken lernte ich verschiedene Möglichkeiten der Kunsttherapie kennen und entschied mich für das therapeutische Malen und Plastizieren.

Und damit saß ich auf der anderen Seite des Tisches, nicht als Lehrende, sondern als betroffene Patientin. Und auf einmal war alles anders.

Es begann mit roter Aquarellfarbe auf nassem Papier, einer Farbe, die ich damals weder sehen noch malen konnte. Alles schwamm, rot war blass und ohne Bewegung. Ich lernte, mit weniger Wasser zu malen, den Pinsel auch trockener zu benutzen, sodass die Farbe rot immer mehr Nuancen bekam. Die Pinselbewegungen blieben nicht gerade, sie wurden schwungvoll, es gab Bewegungen, verschiedenste Formen, Überschneidungen.

Mit Hinzunahme der zweiten Grundfarbe gelb sollte eine Begegnung von rot und gelb stattfinden. Es entstanden Linien und Flächen in rot und gelb, zunächst fein getrennt. Dann aber gab es Berührungen, Überschneidungen und Vermischungen und orange entstand.

Als dann die dritte Grundfarbe blau hinzukam, brauchte ich immer größere Blätter. Ich übte mit mehr und wenig Wasser, mit verschiedenen Pinseln, mit immer wieder neuem Schichten der drei Farben. Und nach einigen Wochen sah ich, wie vielfältig die Begegnungen dieser drei Farben sein konnten: nebeneinander, sich behaupten, abgrenzen, kreuzen, überschneiden, überdecken, vermischen.



Den Farbbegegnungen folgten weitere Themenblöcke: Jahreszeiten, Temperamente und Elemente. Es wurde nie gegenständlich gemalt, ich übte, dass die Farben in Linien und Flächen das Wesentliche ausdrückten. Z. B. bei den Elementen:

Ich hatte keine Probleme bei den Elementen Wasser oder Luft das Fließende, die Bewegung, mal ruhig, mal kraftvoll, zu malen. Aber die Erde, auf der ich stand und auf der ich mich fortbewegte, erschien nass, weich, dünn und glatt.

Ich malte feste Strukturen von Stein, Holz, und Lehm in warmen Erdfarben und großen Formen und Flächen.

Das Feuer malte ich als bedrohliche Gefahr, kraftvolle Bewegung, Lebendigkeit, aber auch als stilles beruhigendes Licht. Und dabei bemerkte ich, dass ich begann, mich mit rot anzufreunden.

Dies alles geschah nicht von jetzt auf gleich, sondern war ein Prozess von vielen Monaten.

Das Wesentliche am plastischen Arbeiten ist, dass eine Form im Raum sich entwickelt, die mir immer in ihrer Dreidimensionalität klar und fassbar gegenübersteht. Ich begegne ihr, ich kann sie ertasten und begreifen.

Geeignetes Material war zu Beginn Ton, bei Schmerzen oder Kraftlosigkeit auch Wachs oder Sand und später Holz und Stein.

Ich bekam einen kalten, ungeformten Tonklumpen, soviel, wie meine Hände umfassen konnten, und sollte eine Kugel formen. Der Ton wurde durch das Kneten warm und geschmeidig. Ich, die immer nur fror, war bis in die Fingerspitzen durchblutet und konnte meine Wärme an das kalte Material abgeben. Es folgten Würfel, Pyramiden, und während diese platonischen Körper entstanden, ich Flächen und Winkel schuf, Oberflächen glättete, konnte ich meine Gedanken neu ordnen und strukturieren, sie bekamen wieder eine Form.

Größere, senkrechte, aufstrebende Plastiken, z. B. eine menschliche Gestalt, bewirkten, dass ich mich beim Arbeiten aufrichten musste, stehen musste, um auf Augenhöhe mit meiner Skulptur zu sein. Dadurch kam ich wieder näher zum Licht und atmete freier.

Bei Unruhe, Zerrissenheit, Angst entstanden schlafende, zusammengerollte Formen.

Bewegung, Umwandlung übte und lernte ich durch Metamorphosereihen.

Beim Arbeiten mit Holz und Stein kam dann neu hinzu, dass das, was weggeschlagen wurde oder wegbrach, auch wegblieb. Es gab kein Zurück, ich konnte auf keine Erfahrung zurückgreifen. Ich machte weiter, eine Lösung entwickelte sich und der weitere Weg wurde sichtbar.



Nach einigen Jahren Therapiearbeit löste ich mich von meiner Therapeutin, die immer im Austausch mit meinem Hausarzt stand, malte ab dann auf großer Leinwand in verschiedenen Techniken und ging zu einem Bildhauer in die Lehre.

Heute weiß ich, dass Malen und Bildhauen die Metastasen nicht verschwinden lässt.

Ich weiß, dass das Material es aushält, wenn Kraft und Wut ausgelassen werden, oder es für Wochen oder Monate in die Ecke gestellt wird.

Ich weiß, dass mein Kopf frei wird für den gegenwärtigen Moment.

Beim Arbeiten wird mir warm, ich atme regelmäßig, bekomme Hunger und Durst, werde müde und kann besser schlafen.

Und die Farbe rot ist in meinen Kleiderschrank eingezogen.