

# Kunsttherapie & Biographiearbeit



Karin Unterburger

Ich bin Kunsttherapeutin und Biografieberaterin. Immer steht im Blickpunkt die Frage, kann man mit Kunst heilen? Und verfolgt man die alten oder auch zeitgenössischen Bilder und Künstlerbiografien, so findet man stets auch einen Zusammenhang zwischen dem speziellen Bild und der Psyche des Künstlers. Das heißt, anhand von Bildern kann ich den Zustand, auch den Charakter und eventuelle Erkrankungen des Menschen ablesen. Um so ein Bild „lesen“ zu können, bedarf es eines geschulten Blickes und vor allem einer langjährigen Erfahrung. Im Folgenden werde ich genauer auf eine kunsttherapeutische Diagnosestellung eingehen. Sowie beschreiben, wie mit Kunsttherapie und Biografiearbeit umgegangen wird und wie sie sich ergänzen, anhand des Umgangs mit alten Menschen.

Van Goghs Bilder sind fast jedem Menschen bekannt. Er hat wunderschöne Landschaften gemalt, wo z.B. zwei Menschen auf einem Heuhaufen ausruhend dargestellt sind. Die Bilder sind großenteils in Öl gemalt, das Öl wurde in dicken Schichten aufgetragen in einer speziellen Strichart. Wenn man sich jetzt vorstellt, dass man mit Öl dick aufgetragen immer wieder und wieder in Strichform arbeitet, dann ist das eine ganz aktive Geste, die eine ständige Präsenz verlangt und durch die Dichte, Schwere des Materials,

eine ständige Kraftanstrengung darstellt. Durch diese mechanische Geste entsteht ein Getriebensein, das sich durch die Aktivität immer weiter und weiter entzündet. Dazu kommt ausschlaggebend die Farbgestaltung. Van Gogh verwendet oft ein „Gelbgrün“, ein bisschen ein giftiges „Grün“. Das darf natürlich verwendet werden, aber die Wirkung von einem „Giftgrün“ ist nicht beruhigend, sondern wirkt „giftig“ auf den schon treibenden Prozess. So einem Menschen wie Van Gogh kann es nicht gut gehen, weil er sich selbst im Bild nicht wieder findet, zumindest nicht ruhend. Also, wenn Kunst krank machen kann, dann kann sie auch gesund machen. Ein Künstler wie Cezanne dagegen, der in seinen Bildern überwiegend Aquarell verwendet, Farben, die zart oder auch kräftig, aber „lebendig“ erscheinen, eine Bildgestaltung haben, die ausgewogen, ruhend usw. ist, sind heilsam. Heilsam auch dann, wenn man sie nur anschaut. Also, mit bildender Kunst kann auch geheilt werden, wenn Farben, Form und Gestaltung in einem ausgewogenen Prozess sich befinden und „lebendig“ gemalt werden.

Die Farbe entspricht dem seelischen Zustand des Menschen. Wiederholen sich ähnliche Farben immer wieder, kann man so auf die seelische Komponente des Menschen schließen. Wir wissen alle, dass sich gerade die Kleiderfrage immer wieder vor dieses Phänomen gestellt sieht. Ein „Rot“ zum Beispiel kann ich nicht immer tragen. Ein „Rot“ muss ich tragen können. Das heißt ich muss die Kraft haben, die rote Aktivität auszuhalten. Wenn ich mich morgens unausgeruht und müde fühle, kann ich das „Rot“ nicht tragen. Das heißt, ich fühle mich nicht authentisch mit Rot in meinem Inneren. Rot „ist eine aktive Farbe, sie er-

wärmt und drängt mich zu einem Aktivsein. Spüre ich mich kräftig, dann steigert sich das tragende Rot und mein seelisch Inneres. Immer wieder erlebe ich Menschen in der Therapie, die Rot nicht mögen und sagen, Rot kann ich nicht malen. Wir beginnen dann einen Weg ohne Rot, aber das Ziel ist es zum Rot zu kommen.

So ist jede Farbe eine seelische Qualität, sogar eine seelische Wesenheit, die im körperlichen Spiegelbild ihren Ausdruck hat. Rot ist die Farbe der Aktivität und der Wärme. Und wo wird das in unserem Körper gebraucht? Im Stoffwechsel, Leber, Galle, Magen usw. brauchen diese rote Qualität. Rot im Kopf ist erhöhter Blutdruck, ein bisschen Rot braucht es da, aber zu viel ist ungesund.

Der Kopf muss kühl sein, Blau. Blau, wie die Weite des Ozeans, wie die Leichte des Himmels, damit unser Denken ein kühles Gefäß hat (nicht unterkühlt) für die Klarheit und die Freiheit des Gedankens. Das



Nervensinnensystem kann nur im Blau diese Ruhe finden, diese Ruhe, die die Nervenzellen brauchen, um sich immer wieder zu regenerieren. Gerade dieser Aspekt ist für Alzheimer Erkrankte von besonderer Wichtigkeit. Wenn ich also einen Menschen mit Blutanfülle im Kopf



immer wieder Blau malen lasse, ruhig aber lebendig, dann wirkt das Blau direkt auf den Kopf und das Nervensystem. Das Rot oder der starke Stoffwechsel an falscher Stelle wird nicht hinausgeworfen, sondern er wandert dorthin, also die Wärme usw. soll dorthin wandern wo „er“ gebraucht wird, im Stoffwechselbereich des Menschen.

So erkennt man, dass ein Kunsttherapeut eben auch sehr viel Schaden anrichten kann. Und immer stimmt es mich auch ein bisschen traurig, wenn ich höre, wie in manchen Kliniken und Heimen mit der bildenden Kunst umgegangen wird. Da wird oft ein Ausdrucksmalen gearbeitet, man versucht einfach seine seelische Situation rauszumalen, und immer wieder nur ein seelischen Abladen von Ballast ohne mit der Ursache umzugehen. Doch die Therapie beginnt dort erst, wo die PatientInnen farblich in die Veränderung gehen, wo die Therapeutin Aufgaben stellt, da sie weiß, wo es hingehen muss, wo ein Ungleichgewicht ist. Krankheit ist nur ein Ungleichgewicht von Kräften, Energien und Stimmungen in meinem Körper. Gerade der heutige Mensch ist nicht mehr in der Lage, das Ungleichgewicht wahrzunehmen, geschweige denn zu verändern. Somit fehlt jede Form der Regeneration, was als heutiges Zeitphänomen im Burn Out Syndrom mündet.

Ich kann dem Menschen nur raten, zu malen. Wenn es geht täglich oder 2-mal die Woche. Man nehme einen einfachen Aquarellblock und einen Aquarell Farbkasten zur Hand und male zart beginnend anfangs nur mit zwei Farben, zum Beispiel. Blau und Gelb, die sich begegnen, sodass ein feines zartes Grün entsteht, aber auch das Blau und das Gelb sollen einen eigenen Platz auf dem Bild haben. Dann schaut man sich das



Bild genau an mit der Fragestellung, was damit geschehen soll. Oder man setze sich in die Natur und versuche die Zartheit und das Wachsen einer Wiese zu malen. Durch die Farben, die zart lebendig gemalt, auf die einzelnen Regionen des Körpers wirken, greifen erwachend auf das Seelenleben über. Lediglich die Form des Malens bringt inneres Leben in Bewegung.

Und ein weiterer Lebensspruch ist: „Bewegung ist Heilung.“ Ich lasse also die PatientInnen, die zu mir kommen, zunächst ein „freies Bild“ malen. Das heißt, ich gebe sechs Farben, die alle verwendet werden sollen, aber die liebste Farbe darf den

größten Raum einnehmen, die ungeliebte darf wenig Platz brauchen. Form und Kräftigkeit der Farbe darf wiederum nach Belieben verwendet werden. Dieses Bild ist wie ein Röntgenbild des Menschen zu lesen. Im Falle einer Unklarheit und Unsicherheit lasse ich noch ein zweites Bild erarbeiten: ein Gegenständliches, zum Beispiel einen Baum. Im Vorigen hatte ich kurz angedeutet, wie und wo im Körper die Farben Rot und Blau wirken. Das Bild schaue ich dann sehr genau an, unter den folgenden Gesichtspunkten: Wie wurde mit der Farbe umgegangen, wie wurde das Wasser verwendet, wie ist der Pinselstrich und welche Bildgestaltung findet sich?

Dieses Bild bespreche ich dann mit der Patientin, hinweisend auf ihre Stärken und Schwächen. Im Gespräch ergänze ich natürlich durch die Biografiearbeit – auf die ich im Folgenden zu sprechen komme – und so entsteht ein Diagnosegespräch mit der Patientin, und ich stelle vor, was ich weiterhin in der Therapie vorhabe. So entsteht ein Therapieplan.

Ich frage in der Biografiestunde nach den Ereignissen des Lebens. Was ist das Schlimmste, Schönste, was den PatientInnen in seinem bisherigen Leben begegnet ist. Erfrage Erkrankungen, Lebensabbrüche, alles was ihnen widerfahren ist im Laufe ihres Lebens. Dann erstelle ich eine große Übersichtsseite der individuellen Biografie, mit dem Geburtstermin beginnend und den geschehenen Erlebnissen. So kann man sehen, in welchem Zeitraum sind geballte Erfahrungen, oder welchen Hindernissen sie immer wieder ausgesetzt waren, was ihr Impuls ist, um mit schwierigen Situation umzugehen, wo ihre Talente und Fähigkeiten stecken, und vor allem was sie bisher daraus gemacht haben. Oft ist es so, dass Potenziale unentdeckt und nicht zur Lebendigkeit gebracht werden und der Mensch bekommt eine Depression, Psychosen usw.

Gerade ab dem 50. Lebensjahr sollte eine Biografie entdeckt, angeschaut werden. Je weiter das Alter fortgeschritten ist, umso wichtiger erscheint die Betrachtung der Lebensstufen, Erkennen des „roten Fadens“ in der eigenen Biografie. Was einen alten Menschen oft grausam belastet, über das er mit niemandem spricht, was ihm vielleicht auch selbst unklar erscheint, also in einer Verdrängung besteht, belastet den alten Menschen oft schwer und unnötig. Man hat vielleicht erkannt, dass man in vielen Situationen falsch gehandelt hat, andere Menschen verletzt hat, selbst verletzt wurde. Dinge, Lebensentscheidungen nicht getroffen hat, nicht sich ausgesprochen hat, all das lässt den Menschen verzweifeln, zweifeln an sich und den Freunden und am Leben an sich.

Dabei ist die Biografiearbeit gerade für ältere Menschen so hilfreich. Ein jeder sollte schauen, wo er gerade steht. Mit der Frage umgehen, was ist mir noch wichtig in diesem Leben, was will ich noch tun. Und sich aussöhnen mit den Geschehnissen. Indem der ältere Mensch sie anschaut, sieht, dass er nicht anders handeln kann,



te, darüber spricht, damit umgeht, sieht er auch, dass er nicht anders handeln konnte, sonst hätte er es auch gemacht. Wenn er die vergangene Situation liebevoll annimmt, überwindet er diese Schwere. Der alte Mensch steht vor einem Lebensgerüst, oft einem dramatischen Lebensbauwerk, das er nicht akzeptieren kann, ja nicht einmal anschauen kann. Indem der Mensch mir das erzählt, weil er Vertrauen (als Grundbasis) zu mir gefunden hat und weiß, dass ich ihm helfen kann, nimmt er diese Hürde nicht immer nur in der Erinnerung, Vergangenheit zu leben, sondern sie zu akzeptieren, überwinden und das Unüberwindlich-Scheinende in Angriff, um dann zu dem Punkt zu kommen, den ich beschrieben habe, zu sagen: „ich konnte es nicht anders, sonst hätte ich es anders gemacht.“ Dieses liebevolle mit sich selbst Umgehen schafft die Brücke zu einer Erleichterung. Und das Leben wird im letzten Abschnitt des Lebens ein neues, leichtes. Sich zu verzeihen ist ein christliches Motiv, das dabei eine erhebliche Rolle spielt, auch Abbitte zu leisten oder zu geben, den Menschen die mit einem in Verbindung stehen. Also letztendlich dann, wenn ich nichts mehr tun kann, also meine Lebenssituation nicht mehr verändern kann, und mir darüber im Klaren und milde geworden bin, dann erst lebe ich endlich wieder in der Gegenwart, im berühmten JETZT. Was mein Herz erleichtert.

#### Fallbeispiel einer 89-jährigen Patientin

Zu einem Fallbeispiel: Ich arbeite kunsttherapeutisch und biografisch mit einer 89-jäh-

rigen Patientin. Die liebe Dame wohnt noch zuhause und hat auswärts wohnend eine Tochter, die sich nicht so viel um die Mutter kümmern kann. Vor einiger Zeit kam die Dame zu mir, weil sie einfach nicht mehr weiterwusste. Vordergründig bestand eine Nervenentzündung im Oberschenkel mit höllischen Schmerzen. Die Dame kann sich selbst noch ein bisschen kochen, waschen und mit dem Stock gehen. Jetzt, mit der Entzündung aber, war eine unüberbrückbare Situation eingetreten. Sie spürte auch eine große Unzufriedenheit und einen Druck auf dem Herzen. Es musste etwas getan werden. Die Dame erzählte mir ihre Lebensgeschichte. Aber erst auf dem Umwege und durch genaues Hin-hören, erfuhr ich wo der Haken lag. Die Dame hatte schon mit 19 Jahren geheiratet, war mit ihrem Mann recht zufrieden lebend, aber sie hatte sich während der Ehe, im Alter von 26 Jahren in einen anderen Mann verliebt. Diese außereheliche Beziehung dauerte nicht gar so lange, auch bestand nie die Frage eines Partnerwechsels, weil auch der Mann gebunden war. Aber, es entstand zwischen diesen beiden Menschen eine starke Verbindung, und es entstand eine gemeinsame Tochter. Mit der Schwangerschaft war bald die außereheliche Beziehung vorbei. Mit der Tochter und dem Schuldgefühl hat meine Patientin ein Leben lang gehandelt, sie hat es nie ihrem Mann und auch nie ihrer Tochter erzählt, dass der Papa nicht der Vater ist. Der Weg da heraus war nicht ganz einfach. Dabei muss ich als Therapeutin spüren und die Verantwortung übernehmen, was im Nachhinein die Patientin in der

Lage ist zu verkraften. Wie mit der Lebenslüge umgegangen werden kann. Es ist dann immer wieder für mich erstaunlich beim Betrachten der Biografie, dass ähnliche Impulse wie der eben beschriebene, ein Schwangerschaftsabbruch meiner Patientin zum Beispiel, oder das sich nicht verraten, niemandem erzählen, sich wie ein „roter Faden“ durch die Biografie zieht. Es entsteht dabei dann die Frage: „was ist daran so schlimm an dem was ich getan habe?“ Der Patientin konnte ich im Konkreten so helfen, dass auf ihren Wunsch hin, ich bei einem gemeinsamen Gespräch mit der Tochter beteiligt war. Es war ein schwieriges Gespräch, hatte aber letztendlich eine sehr positive Wirkung, sodass sich selbst das drängende, herzdrückende Gefühl langsam auflöste. Zurückgeblieben ist darunter eine hohe Sensibilität. Oft aber ist so eine Lösung dermaßen mit Angst besetzt, dass eine Aussprache nicht möglich ist, und dann auch nicht sein darf. Dann muss versucht werden, die Lüge zu akzeptieren, weil wir nur Menschen sind... und wir alle auch mit Lügen zu leben lernen müssen.



Künstlerisch habe ich mit dieser Patientin ein Bild begonnen mit der Farbe Gelb. Sie hatte in ihrem „Diagnosebild“ nur schmutzige Zwischenfarben verwendet, die schon entzündliche Tendenzen aufgewiesen haben. Wie geht es einem da, wenn das Ausdruck des Innerseelischen ist? Die dunklen Zwischenfarben habe ich aufgegriffen, sie standen im Zusammenhang mit der Schwere und der Ratlosigkeit und der Frage, wie gehe ich um, mit der verdrängten Geschichte in meiner Biografie? Diese

dunklen Farben in eine Klarheit, ein klares Rot, ein klares Blau usw. zu führen war eine schwere, aber zu lösende Aufgabe. Und dann durfte Licht in das Ganze fallen. Also ich kam mit einem leuchtenden Gelb für die Durchatmung - gelb atmet, und Grün bringt Wachstum und Erneuerung, gibt Kraft und Vertrauen - zu einer lichtvoll, liebevollen Gestaltung. Oft bei alten Menschen entsteht da eine ganz neue Hoffnung. Und aus der Gestaltung des Gemalten entsteht manchmal eine engelhafte manchmal eine lichtvolle Gestaltung.

Ich würde jedem alten Menschen einfach wünschen, dass er sich so mit seiner gelebten Vergangenheit aussöhnen kann, weil jeder sein Bestes gibt und gegeben hat. Das geschilderte Beispiel war eine gelungene durch Biografiearbeit und Kunst. Jedoch am meisten freute mich, dass meine Patientin eine Leidenschaft im Malen entdeckt hat. Sie hat seitdem in ihrer kleinen 1-Zimmerwohnung, eine Staffelei stehen, auf der immer ein Bild steht zum Weitermalen. Und manchmal in der Nacht, wenn sie nicht schlafen kann oder schon ausgeschlafen ist, geht sie an den Malplatz und malt ein bisschen weiter, wie ihr zumute ist, zart, und wie sie es gelernt hat, seelisch sich ausdrückend. Ich bin dankbar so einen Menschen ein Stück des Weges begleiten zu dürfen, und immer geschieht etwas Wunderbares. So Beuys sagt: „Jeder Mensch ist ein Künstler, so er sein Innerstes nach außen setzen kann.“

**Karin Unterburger**  
Kunsttherapeutin und  
Biographieberaterin

T. 0650/4229922  
karin-unterburger@gmx.at  
www.kunsttherapie-unterburger.at

## Ausbildung IMOZ TrainerIn

Das mäeutische Pflege- und Betreuungsmodell findet immer größeren Zuspruch. Aus diesem Grund bieten IMOZ Austria und IMOZ Deutschland erstmals gemeinsam einen Ausbildungslehrgang für IMOZ-TrainerInnen an.

Ziel der Ausbildung ist, Ihnen die mäeutische Grundhaltung zu vermitteln und Sie mit umfassendem Wissen und Kompetenzen auszustatten, um so erfolgreich als TrainerIn arbeiten zu können. Nach Abschluss der Ausbildung können Sie selbstständig bzw. in Kooperation mit IMOZ Austria zum Thema Mäeutisches Pflege- und Betreuungsmodell Einführungstage durchführen, Vorträge und Basiskurse abhalten.

**Voraussetzungen:** Abgeschlossene Ausbildung als DGKP/DSB, FSB oder gleichwertig, Praxiserfahrung in der Pflege und Betreuung, Erfahrung in der Anwendung von Pflegekonzepten, Interesse am mäeutischen Pflege- und Betreuungsmodell

**Zeitraumen:** Mai 2012 bis Juni 2013 - die Ausbildungstage finden berufsbegleitend in 7 Blöcken zu jeweils 2 Tagen abwechselnd in Österreich (Wartberg/Krems) und Deutschland (München) statt.

**Hauptreferentinnen:** Cora van der Kooij - Urheberin des Modells, Elisabeth Bauer - Leiterin von IMOZ Austria, Jeanette Lösing und Gerda Schmidt – IMOZ -Trainerinnen. Es würde uns sehr freuen, Sie im Team willkommen heißen zu dürfen.

### **Genauere Informationen unter:**

IMOZ Austria  
Elisabeth Bauer  
Hauptstraße 29, 4552 Wartberg/Krems  
Tel.-Nr.: (+43) 0699 / 10137040  
office(at)imoz.at, www.imoz.at