Kunst als Psychotherapie

Ein Überblick über neue Ansätze und Wirkungen kreativen Methoden auf die mentale Gesundheit.

Von Louisa Marquas

Die Kunstpsychotherapie ist eine effektive Methode, um das positive Selbstbild, die Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis und das Körperbewusstsein zu verbessern. Sie nutzt Kunst als Werkzeug, um Einsicht in die eigenen Gedanken und Emotionen zu fördern und die therapeutische Kommunikation zu stärken. Ressourcenaktivierend nimmt sie Einfluss die Stärkung der Resilienz und fokussiert sich auf die dynamischen Ich-Funktionen, die mithilfe von Zeichnungen und Skulpturen untersucht werden. Durch die Kunsttherapie können Verhaltensweisen, Denkprozesse und Reaktionen analysiert und verändert werden. Studien belegen die Wirksamkeit der Kunsttherapie bei der Verbesserung von depressiven Symptomen und Angstzuständen. Besonders, wenn der verbale Ausdruck erschwert ist, bietet die Kunsttherapie einen Weg zur Bewältigung traumatischer Erfahrungen. Zusätzlich zeigt sich, dass das Gestalten von Kunstwerken alle fünf Sinne einbezieht, was die Regulierung des Nervensystems unterstützt. Insbesondere im Flowzustand, wo die volle Aufmerksamkeit auf den künstlerischen Prozess gerichtet ist und Raum sowie Zeit vergessen werden, bietet das kreative Schaffen eine ganzheitliche Perspektive, um innovative Lösungen für emotionale Konflikte zu finden. Ein zentraler Aspekt der künstlerischen Therapien liegt in der kunsttherapeutischen Triade, bei der Sitzungen in einer Dreiecksbeziehung zwischen Klient:in, Therapeut:in und Kunstwerk stattfinden. Das unbewusste Material, das im Kunstwerk ausgedrückt wird, wird während der Sitzung zwischen Teilnehmer:in, Therapeut:in und Kunstwerk verarbeitet. Dies ermöglicht das Bewusstwerden von Emotionen und die Übertragung unbewusster Konflikte auf Kunstwerke, die später reflektiert werden.

Kunsttherapeutische Techniken und Interventionen

In der Kunsttherapie werden verschiedene Techniken wie kreatives Schreiben, Musik, Poesie, Zeichnen, Tanz und Bewegung eingesetzt. Sie dienen beispielsweise dazu, den Umgang mit unerwarteten Situationen zu fördern, indem Klient:innen sich von der Musik leiten lassen und ohne Erwartungen Kritzeleien zu Papier bringen. Eine weitere Methode ist die Selbstdarstellung mittels Collagen, bei der Teilnehmer:innen ihre aktuellen Gefühle durch Ausschnitte aus Zeitschriften gestalten. Durch den Austausch mit anderen Teilnehmer:innen wird die Möglichkeit geboten, etwas zur Collage hinzuzufügen oder zu entfernen. Kreatives Schreiben hilft, Erwartungen zu definieren, beispielsweise indem Klient:innen einen Brief an ihr zukünftiges Ich verfassen.

Zum Nachlesen:

- Çataldaş, S. K., Kutlu, Y. & Eren, N. (2024): The effects of online art therapy on ego functions, emotion regulation, and interpersonal relationship styles in neurotic personality organization. Archives of Psychiatric Nursing. DOI: 10.1016/j.apnu.2023.12.003
- Nolan, E. G., Mumpton, J. (2023): Community Art Therapy: A Working Definition and Practice Approaches, Art Therapy. DOI: 10.1080/07421656.2023.2280552

Kunst auf Rezept: Gemeinschaftliche Kunsttherapie als eine Form der sozialen Verschreibung

Wenn Patient:innen eine Praxis aufsuchen, erwarten sie ein Rezept für Medikamente. Kunst auf Rezept arbeitet auf ähnliche Weise, aber anstatt die Patient:innen an eine Apotheke zu überweisen, werden sie an Kunsttherapeut:innen verwiesen. Das Verschreiben sozialer Kontakte und kreativer Aktivitäten, wie Kunstunterricht, Tanzstunden, Museums-, Garten- und Theaterbesuche, ist ein zukunftsorientierter Ansatz aus Großbritannien, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Patient:innen zu verbessern. Es ist ein Ansatz, der über die medizinische Behandlung hinausgeht, das Miteinander fördern und gegen soziale Isolation wirken soll. Die gemeinschaftliche Kunsttherapie ist inklusiv und bietet den Menschen einen Ort und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Das kollektive künstlerische Schaffen soll zur Koregulierung dienen und den Heilungsprozess von psychischen Problemen unterstützen.

»Unser Gehirn und unser Nervensystem sind nicht isoliert, sondern miteinander verbunden und sozial. In unserem Kern sind wir soziale Wesen, die sich durch die Verbindung mit anderen regulieren.«

Onlinekunsttherapie: Ein zugänglicher und integrativer Ansatz

Die Covid-19-Pandemie hat weltweit zu einer erhöhten psychischen Belastung geführt, aber auch neue Möglichkeiten für Onlinepsychotherapien eröffnet. Eine Studie zur Onlinekunsttherapie mit 26 Klient:innen, die eine neurotische Persönlichkeitsorganisation aufwiesen, verzeichnete bereits nach 18 Sitzungen über einen Zeitraum von neun Wochen Verbesserungen in Ich-Funktionen und Emotionsregulation. Die Onlinegruppentherapie half den Teilnehmer:innen, ihre Emotionen besser zu identifizieren und zu verstehen, neue Perspektiven zu gewinnen und ihre Intimität mit anderen zu regulieren. Nach den Sitzungen zeigten sie eine verringerte Neigung zu impulsivem Verhalten bei negativen Gefühlen und verbesserte adaptive Verteidigungsmechanismen zur Anpassung an ihre Umwelt.

Louisa Marquas ist gegenwärtig als studentische Hilfskraft in der Forschung in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Vivantes Klinikum Am Urban in Berlin tätig.