

„CORONA und der **TIGER**“

Wie Kunsttherapie in der aktuellen Job-Krise zu neuem Mut, Kraft und Gelassenheit verhelfen kann.

Über 500.000 Menschen sind in Österreich immer noch ohne Job - eine der traurigen Folgen der Corona-Krise. Betroffene kämpfen oft mit Existenz- und Zukunftsängsten, Mutlosigkeit und Selbstzweifeln. Kunsttherapie kann das Selbstwertgefühl stärken und helfen, Ressourcen zu mobilisieren, um die Krise zu meistern. Dazu ein aktueller Bericht aus der Praxis von der Dipl. Kunsttherapeutin Susanne Walka, Msc.



Nein. Die junge Dame ist nicht positiv getestet und auch nicht an Corona erkrankt. Dennoch haben die neuerlich verschärften Maßnahmen sie kalt erwischt. Mitten im Probemonat erhält sie die Information, dass es doch zu keiner fixen Anstellung kommen wird. „Es trifft mich sehr“, sagt sie. Alles hatte so gut angefangen.

Die Vereinbarungen über die Arbeitszeit, das Gehalt, die Balance zwischen Homeoffice und Anwesenheit im Büro, das Team selbst. Alles schien diesmal so gut zu passen. Aber dann veranlasste der wiederholte Lockdown den Chef der Grafik-Design Firma die Jobzusage doch zurückzunehmen. „Ich war schockiert und völlig überrascht.“ Doris (32 Jahre)

Nicht gebraucht werden tut weh!

Mutlosigkeit, Verzweiflung, Erschöpfung, Aussichtslosigkeit, das sind die Begriffe, die Doris zu ihrer Situation jetzt einfallen. „Ich habe gewusst, ich bin ein 'nice to have' für die Firma und kein 'must have'.“ Einige Tage nach dem Schock haben sich Gedanken wie „*Ich bin nicht gut genug!*“, „*Ich überschätze mich!*“ eingeschlichen. Und gleichzeitig auch Gedanken, die das

Gegenteil ausdrücken: „*Ich kann doch ur-viel!*“ Auf diese Phase folgte die Mutlosigkeit: „*Ich werde nicht gebraucht.*“ Während des Erzählens wird die Schwere in der Körpersprache von Doris sichtbar. **Erschöpfung und Mutlosigkeit** machen sich breit.

Ablauf eines kunsttherapeutischen Settings mit Fokus auf die Wahrnehmungen im Körper

Mit einer systemisch kunsttherapeutischen Methode lade ich meine Klientin ein, den Gefühle in ihrem Körper nachzuspüren. Dazu stelle ich zwei Sessel auf. Der eine Sessel steht als Platzhalter für die „Erschöpfung“ und der andere für die „Mutlosigkeit“ bereit.



1.Intervention:

Doris setzt sich zuerst auf den **Sessel, der für ihre „Erschöpfung“ steht**. Es spürt sich hier „*schwer*“ an. Sie nimmt hier Gefühle von „*Traurigkeit*“ wahr und auch die Sorge: „*Ich kann nicht mehr.*“ Zu meiner Frage, welche **Gedanken** jetzt auftauchen, sagt sie: „*Es ist so sinnlos.*“ Doch sie kann einen konkreten **Wunsch** formulieren: „*Ich brauche eine Pause!*“ Auf meine Nachfrage, was sie dazu bräuchte meint Doris: „*Ruhe und Stille.*“

2.Intervention:

Ich fordere meine Klientin auf, mit irgendeiner Geste ihren **Wunsch** und Ihr **Bedürfnis** auszudrücken. Daraufhin beschreibt Doris einen Kreis und formt mit ausgestreckten Armen einen großen Halbkreis von oben nach unten.

Ressourcen finden:

Dann wechselt Doris auf den anderen **Sessel, der für ihre „Mutlosigkeit“ steht**. Hier fühlt es sich anders an: „*es ist neutral hier ... keine Schwere ... es hat was Schwebendes, Diffuses.*“ Sie erinnert sich an eine Erzählung über einen Tiger im Wald. Mit der Kraft des Tigers könnte sie die Mutlosigkeit besiegen. Was sie dazu bräuchte beschreibt Doris so: „*Er muss mal da sei, um sich dann verwandeln zu können. Er ist erschöpft und muss erst zu Kräften komme. Es braucht Zeit.*“

3.Intervention:

Wiederum fordere ich Doris dazu auf, mit einer Gestik ihren Wunsch zu formen. Diesmal zeichnet sie mit dem ausgestreckten rechten Arm eine spiralförmige Bewegung von außen nach innen in die Luft.

Mal- und Gestaltungsprozess: Innere Bilder ausdrücken

Nachdem Doris sich gut in ihrem Körper wahrnimmt, lade ich sie ein, ihre Erfahrungen aus der ersten Übung zu malen oder zu gestalten. Um ihre Empfindungen „auf Papier zu bringen“ wählt sie ein graues dünnes Blatt (43 x 60cm), nimmt breite und schmale Pinsel und drückt verschiedene Acrylfarben auf eine Papiertasse. Dann füllt sie die Wassergläser und entscheidet sich, auf dem Boden sitzend zu malen. Doris beginnt mit breiten blauen Pinselstrichen – malt von unten nach oben - wechselt zu Weiß - und lässt ein Stück graues Papier frei. Sie sagt: „es fühlt sich an wie graue Schlieren, die über mir hängen.“ Mit Schwarz skizziert sie dann am unteren Bildrand „Bäume“. So nach und nach taucht, aus zunächst einzeln gesetzten Strichen, ein Gesicht auf. Es formt sich immer mehr zu einem Tierkopf. „Ein Tiger! Die Augen sind ganz wichtig!!!“. Danach zeichnet Sie am oberen rechten Bildrand einen Viertel-Kreise in Blau, Gold und Weiß. „Das ist wie ein Mond“. Diesen „Mond“ assoziiert sie mit der „Ruhe“, die sie sich zuvor auf der Sesselposition der „Erschöpfung“ gewünscht hatte.

Nach kurzer Besprechungsphase erst bemerkt Doris, dass hier auf dem Blatt nur ein „Teil des Mondes“, eben nur ein Viertel sichtbar ist. Sie möchte das ändern und nimmt ein weiteres graues Blatt - holt wiederum Farben, Pinsel und Wasser. Dann macht sie „den Mond voll“.



Bilder zu gestalten bedeutet, dem Leben Gestalt geben!

Doris nennt ihr Bild: „**Der ruhige Tiger**“. Den Prozess beendet sie mir den Worten: „**Jetzt ist ein Gleichgewicht da zwischen dem Mond und dem Tiger!**“ Es gelingt ihr nun besser, Gefühle aufzuspüren, zu benennen und zu verändern. Erleichtert bemerkt sie: „*Der Tiger ist schon da, mit wachen Augen, und gibt mir Mut anstatt Mutlosigkeit*“ und „*Der Mond ist ganz, die Ruhe darf ich mir zugestehen*“.

Reflexion und Erkenntnisse

Nach dem Malprozess reflektieren wir gemeinsam, was Doris in diesem Setting erlebt hat, welche Gefühle sie in sich gespürt hat und was das für sie bedeuten kann. Sie erkennt, dass sie sich etwas Zeit nehmen muss und dass es darum geht, „in Ruhe zu machen“ und „zu entschleunigen“. Bisher hat sie nach dem Motto „Ich muss immer alles gleich machen, sonst läuft mir alles davon“ und „Ich muss alles unter Kontrolle haben“ gelebt und gearbeitet. Diese Einstellung hat sie schließlich ausgebrannt und ihr den Weg zu sich und ihren wahren Bedürfnissen versperrt. Erst durch die kunsttherapeutischen Prozesse und den reflektierenden Gesprächen hat sie aus der Erschöpfung hin zu neuer Kraft, Gelassenheit und Stärke gefunden.

Die Fotos wurden von Susanne Walka zur Verfügung gestellt



KUNST IN MIR



Susanne Walka, MSc

- Dipl. Kunsttherapeutin
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- Sozialpädagogin
- Master of Science für psychosoziale Beratung
- Trainerin für Erwachsenenbildung
- Advanced Trainer für Positive Psychologie
- Expertin für Stress und Burnout Prävention
- Expertin für Paarberatung
- Expertin für Supervision

Arbeitsschwerpunkte:

- Einzel- und Gruppensetting
- Unterstützung bei Veränderungsprozessen
- Selbsterfahrung und Ressourcenstärkung
- positiven Lebensgestaltung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Mitwirkende Kunsttherapeutin im Projekt „Klinisch-psychologische Beratung und Kunsttherapie bei Burnout und Burnout-Prävention im Rahmen von fit2work“.

Zielgruppen: Erwachsene, Paare und Jugendliche

Methoden: Mal- und Gestaltungsmethoden, Kreativität und Visualisierung, systemisch und lösungsorientierte Gesprächsführung

KONTAKT

Praxis: 2340 Mödling, Mülkergasse 2/1/3

Internet: www.kunstinmir.at

E-Mail: susanne.walka@kunstinmir.at

Mobil: 0664 50 40 844