

Wie Kunsttherapie Kindern und Jugendlichen helfen kann, die Corona-Krise gut zu bewältigen

Ein Jahr Corona-Krise hat Österreichs Jugend massiv gefordert und belastet. Viele sind über sich hinausgewachsen – aber: Aktuell leiden immer mehr Kinder und Jugendliche an Essstörungen und Depressionen. Das Wiener AKH schlägt in den Medien Alarm: Die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie ist überfüllt! Wir brauchen dringend zeitgemäße, zukunftsweisende psychosoziale Versorgung.

Wir sind der Frage nachgegangen: „Was kann die Kunsttherapie zur Gesundung beitragen?“ Zwei aktuelle Erfolgstories aus der Begleitung von Kindern und Jugendlichen zeigen Chancen und Möglichkeiten auf.



Angst, Überforderung, Verlust der Lebensfreude – rund ein Viertel der gesamten österreichischen Bevölkerung fühlt sich von der ersten Corona-Welle seelisch stark betroffen. Kinder und Jugendliche leiden besonders. „Oft sind es gesunde Kinder ohne Vorbelastungen aus liebevollen Familien, die jetzt unter schweren Störungen leiden“, sagt Dr. Paul Plener, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie am AKH Wien im ORF-Radio: „Die Zustandsbilder sind deutlich akuter und schwerer ausgeprägt.“ (Quelle: ORF „Wien heute“, 27.1.2021 (<https://wien.orf.at/stories/3087068/>)).

Der Bedarf nach zeitgemäßer, zukunftsweisender, psychosozialer Versorgung ist so dringend wie nie zuvor. „Genau jetzt ist es höchste Zeit, die Kunsttherapie und ihr enormes innovatives Potential gesundheitspolitisch einzusetzen“, ist Edith Sandhofer-Malli, Obfrau des ÖBKT-Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie, überzeugt.

„Kreative Anregungen werden sinnstiftend und Freude spendend wahrgenommen und tragen somit essentiell zur Selbstwertstärkung und zur Gesundheit bei“ bestätigt Psychiater und Psychotherapeut Prof. Michael Musalek im Gespräch mit Ö1 (Quelle: [„Eine Melange mit Gesundheit“](#), 5. Jänner 2021). Gemeinsam mit weiteren namhaften FachkollegInnen ist der ehemalige Leiter des Wiener Anton-Proksch-Instituts (eines der führenden Suchtbehandlungszentren Europas) nun Teil des Beraterstabes des Gesundheitsministeriums zum Thema „Psychosoziale Auswirkungen der Pandemie“. Erstes Ziel des neuen Beraterstabes sind Maßnahmen für Kinder und Jugendliche: „Bei Jugendlichen geht es zuerst darum, ihnen zu ermöglichen, etwas miteinander zu tun, und dann, ihnen Hoffnung zu geben“, erklärt Michael Musalek. (Quelle: ORF „Wien heute“, 27. Jänner 2021 (<https://wien.orf.at/stories/3087068/>))

Innere Bilder sind Ausdruck der Seele



Gerade für Kinder und Jugendliche ist die Kunsttherapie in ihrer Ganzheitlichkeit eine erfolgsbringende Therapieform. In vielen REHA-Zentren ist Kunsttherapie integraler Bestandteil des Therapieangebotes. So erklärt etwa das burgenländische [Kinder- und Jugendrehabilitationszentrum Kokon](#) auf seiner Homepage: „Kinder und Jugendliche tun sich oft schwer damit, Ängste oder Sorgen zu benennen. Musik zu machen, zu zeichnen oder sich in anderer Form künstlerisch zu betätigen, hilft ihnen oft, sich dennoch auszudrücken.

In der Kunsttherapie können innere Bilder zum Ausdruck gebracht und falls erwünscht, mit der zuständigen Kunsttherapeutin besprochen werden. So bekommen sie die Unterstützung, die sie gerade brauchen. „Negative Bilder können wir gemeinsam weiterentwickeln bis wir etwas Positives in uns und der Welt gefunden haben.“

(Quelle: www.kokon.rehab/rohrbach-berg/rehabilitation/rehabilitation/therapieangebot)

Begleiten statt behandeln

Einer der großen Bereiche der Kunsttherapie ist die Arbeit mit psychisch belasteten Kindern. Schon die österreichisch-amerikanische Pionierin der Kunsttherapie, Edith Kramer, arbeitete nach ihrer Emigration 1938 viele Jahre an der New Yorker Kinderpsychiatrie, ehe sie 1973 Professorin für Kunsttherapie an der New York University wurde. Im Jahr 1975 erschien ihr vielbeachtetes Hauptwerk „Kunst als Therapie mit Kindern“.

Auch Arno Stern schuf mit seiner Idee des „Malorts“ einen Raum, in dem Kinder, abgesondert von der Öffentlichkeit und geschützt vor Beurteilungen, ihr Innerstes ausleben können. „Der Malort ist ein fremdes Land - ein Traumland. Aus seinen Wänden strahlt der farbige Widerhall von vielem Erlebten in den Raum.“ (Quelle: www.arnostern.com)

Nicht nur Kinder, sondern auch Jugendliche profitieren sehr von Kunsttherapie. Das belegen viele erfolgreiche Projekte in der Jugendarbeit. Seit geraumer Zeit etabliert sich die Kunsttherapie in den Berufsfeldern der Sozialen Arbeit, wie etwa Prof. Karl-Heinz-Menzen von der Sigmund-Freud-Universität Wien in seinem Buch „Kunsttherapie in der Sozialen Arbeit“ (Dortmund, 2013) dokumentiert. Genannt werden hier unter anderem traumatisch verstörte Heranwachsende nach familiären Trennungsprozessen, drogenabhängige Jugendliche und Jugendliche, die nicht lernen konnten, ihre Gefühle zu regulieren.

Was macht die Kunsttherapie so attraktiv für Jugendliche?

„Die Kernkompetenz der Kunsttherapie ist es, Menschen so zu begleiten, dass sie auf direkten Weg zu selbstbestimmtem Handeln und aktivem Gestalten ihres eigenen Lebens ermächtigt werden“, so Edith Sandhofer-Malli. Und das möglichst ohne Medikamente und Diagnosen. Weil KunsttherapeutInnen dazu ausgebildet sind, Ressourcen zu erkennen und dorthin den Blick zu richten, wo Wachstum möglich ist. Diese Haltung spricht die Generationen X, Y und Z an. Ein 16jähriges Mädchen, das seit Oktober 2020 in kunsttherapeutischer Begleitung ist, beschreibt die erlebten Schlüsselfaktoren so: „In der Kunsttherapie war ich nie in einer Patientenrolle, sondern habe Unterstützung dabei, meine eigene Therapeutin zu sein.“

In anderen Worten: Kunsttherapie fördert Resilienz – jene Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Auch in der Wirtschaft wird der Begriff der Resilienz bereits als das Zauberwort der Post-Corona-Ära gehandelt, wie Eva Bagherpur, Dipl. Kunsttherapeutin in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, weiß: „Hier geht es oft darum, „out of the box“ zu denken. Kunsttherapie überrascht mit neuen Möglichkeiten und Perspektiven, die durch das Gestalten eines Werkes im wahrsten Sinne des Wortes erst sichtbar werden“.

Der Trend- und Zukunftsforscher Tristan Horx, betreibt Zukunftsforschung aus Sicht der Jugend und kombiniert dabei Sozial- und Kulturanthropologie mit seinen Erfahrungen in einer immer komplexer werdenden Welt. Digitalisierung, Lifestyle, Globalisierung und Generationenwandel sind in seinen Vorträgen und Podcasts „[Treffpunkt Zukunft](#)“ Thema. Als Leiter des deutschen Zukunftsinstituts ist Horx überzeugt: „Das klassische Effizienzdenken endet, weil es überhitzt und relativ krisenanfällig ist.“ Die neue Resilienzbewegung werde, so Horx, neue, adaptive, lokale Netzwerke hervorbringen. (Quelle: Podcast des Zukunftsinstituts „Die Wirtschaft nach Corona“, 22. 4. 2020, www.zukunftsinstitut.de/podcast/treffpunkt-zukunft/die-wirtschaft-nach-corona/).

Ausbildung, danach ein sicherer Job und die wohlverdiente Pension: Dass diese Prognose schlicht nicht mehr existiert, ist der Jugend heute klar. Ebenso ist klar, dass ihnen Erwachsene auf ihrem Weg in eine ungewisse Zukunft den Halt, den sie suchen, oft nicht mehr geben können. Jugendliche werden sich in dieser Arbeitswelt mit Umbrüchen zurechtfinden müssen. Auf vertraute Lebensmodelle und Rollenbilder der Elterngeneration können sie dabei nicht zurückgreifen. Aber haben junge Menschen nicht ein Anrecht auf adäquate Begleitung, die sie in ihrer Würde und Selbstbestimmung fördert und ihnen ihre ganz spezifischen Qualitäten erkennen hilft? Denn genau das werden sie künftig brauchen, um den ungeahnten Anforderungen der fortschreitenden Digitalisierung gerecht werden zu können.

Entdeckerfreude und Gestaltungslust

„Kinder brauchen inspirierende Begleiter auf dem Weg in die Welt von morgen“, fordert etwa der deutsche Neurowissenschaftler Gerald Hüther im Interview mit der Stuttgarter Bildungsinitiative Schools of Trust ([Quelle: www.youtube.com/watch?v=SEa21m5IAKY](https://www.youtube.com/watch?v=SEa21m5IAKY))

Jedes Kind kommt mit Entdeckerfreude und Gestaltungslust auf die Welt, so Hüther: „So lernen wir alle sprechen und laufen!“ Funktionelle bildgebende Verfahren der Hirnforschung können heute nachweisen, wie Wissen und Fertigkeiten, die man im Zustand der Freude erworben hat, nachhaltig gefestigt werden. „Spürt man nun, man ist nicht richtig, so wie man ist, fällt man aus der Verbundenheit und verliert die Entdeckerfreude.“ In solcherart verletzten Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit und Potentialentfaltung verortet Gerald Hüther eine Hauptursache für die Zunahme psychischer Störungen in den vergangenen zwanzig Jahren.

Frei von Bewertungen

Kinder und Jugendliche suchen sich ihre „Oasen“ der freien Selbstentfaltung, um nicht von Zukunftsängsten paralytisch zu werden, sondern aktiv in ihrer Handlungsfähigkeit zu bleiben. Sie wollen sich selbst wieder als gestaltend und selbstwirksam erleben, um mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Gerade in der Pandemie mit all ihren Konflikten zwischen Selbst- und Fremdbestimmung, zwischen Ohnmacht gegenüber unvorhersehbaren Anforderungen und Angst vor allem und jedem, ist es ein wichtiges Anliegen, wieder eigene Entscheidungen treffen zu können. Kunsttherapie bietet den Rahmen, um gestärkt durch aktives und kreatives Erleben das Leben wieder lebenswert zu machen.



Dieses Bild zeigt einen Wohlfühlplatz an der Sonne. Innere Bilder werden von unseren Erfahrungen und Gefühlen gesteuert. Sie leiten uns in die eine oder andere Richtung.

In der Kunsttherapie finden wir heraus, wie wir selbst steuern können, um nicht wie ein verlorenes Schiff auf hoher See dahin zu schaukeln oder gar zu kentern.

Interview: Kunsttherapie in der Krisenbegleitung

So hat sich wohl niemand seine Teenagerzeit erträumt: Ein schwieriges Jahr zwischen Homeschooling und Handy liegt hinter Österreichs Jugend. Kein Feiern, kaum Treffen mit Freunden, dafür Unsicherheiten, Ängste und in vielen Fällen existentielle Probleme, da Eltern um ihren Arbeitsplatz zittern müssen. Die ÖBKT-Redaktion sprach mit der 16-jährigen Schülerin Emilia F.* darüber, wie sie durch Kunsttherapie in der Krise Unterstützung fand.

ÖBKT: Emilia, du hast dir in der Corona-Krise Unterstützung bei einer Kunsttherapeutin gesucht. Warum?

Emilia: Im ersten Lockdown hatte ich einen sehr schlimmen Neurodermitis-Schub. Nachdem es mit Cortison nicht besser wurde, habe ich nach Alternativen gesucht, erstmal mit einer Ernährungsumstellung und mit Homöopathie. Unsere Homöopathie-Ärztin ist in einer Gemeinschaftspraxis mit einer Kunsttherapeutin und hat mir empfohlen, das zu probieren.

ÖBKT: Wie und wann hast du dich für eine Kunsttherapie entschieden?

Emilia: Ich habe im Herbst letztes Jahr angefangen, regelmäßig alle zwei bis drei Wochen zu der Kunsttherapeutin zu gehen. Mir wurde da selber klar, dass sich der Stress mit Corona durch meine Haut ausdrückt und die furchtbaren Kratzattacken auslöst. Ich wollte etwas tun, um besser damit umgehen zu können.

ÖBKT: War die Kunsttherapie dabei hilfreich?

Emilia: Ja, total. Ich habe gelernt, besser auf meine Körper zu hören und mir selber weniger Druck zu machen. Mir nicht so übermäßige Ziele zu setzen und die Erwartungen von andern nicht immer so ernst zu nehmen. Jetzt sage ich mir einfach „ich bin OK! Ich darf mir auch mal was gönnen“.

ÖBKT: Das hört sich gut an. Wie ist das zustande gekommen?

Emilia: Also, eine typische Kunsttherapiestunde beginnt erstmal mit der Frage meiner Kunsttherapeutin, wie es mir geht und was sich aktuell so tut. Ich finde es übrigens allein schon heilsam, wenn dir jemand wirklich zuhört und dir die richtigen Fragen stellt. Aus dem Gespräch heraus ergibt sich dann ein Vorschlag etwas, was ich in mir fühle, oder eine Stimmung oder eine Phantasie zu malen oder zu gestalten. Die Entscheidung liegt ganz bei mir.

ÖBKT: Ist dir das wichtig?

Emilia: Ja, mir war sehr wichtig, dass ich von Anfang an nie in so eine Patientenrolle gehen musste, Probleme wälzen und dann gesagt bekommen, was ich tun muss. Das haben wir eh dauernd im Alltag. In der Kunsttherapie war das immer ein Austausch auf gleicher Ebene, ein Zeitfenster, wo ich sein kann, wie ich gerade eben bin, ohne Bewertung. Ich werde einfach ernst genommen.

ÖBKT: Klar. Und wie ging es in den Kunsttherapiestunden weiter?

Emilia: Ich hatte dann fast immer Lust, etwas zu malen oder so. Die Methode, erstmal ohne Nachdenken zu müssen einfach zu gestalten und erst danach darüber zu reden, hat mich oft überrascht. Es ist schon extrem, was dir durch die Beschreibung der Bilder alles bewusst wird. Dass du erkennst, was alles an dir nagt und dir ein ungutes Gefühl macht. Dann, wenn alles quasi vor dir als Bild auf dem Tisch liegt, kannst du selbst entscheiden, was du damit machst.

ÖBKT: *Das Malen hat dir also geholfen, selbst herauszufinden, worum es geht?*

Emilia: Ja, und dann auch dabei, herauszufinden, wie ich jetzt besser damit umgehen kann. Ich glaube, das ist das Wichtigste dabei: Ich habe zwar Hilfe und Begleitung durch die Kunsttherapeutin, aber ich bin es selber, die es in der Hand hat und die Lösungen sucht und findet. Wenn die Probleme mal wieder kommen, weiß ich schon, was ich tun kann. So werde ich meine eigene Therapeutin.

ÖBKT: *Wie lange hast du Kunsttherapie gemacht?*

Emilia: Ich bin noch immer dabei. Seit dem Lockdown machen wir die Kunsttherapiestunden meistens online.

ÖBKT: *Und wie geht es Dir jetzt?*

Emilia: Meine Haut ist trotz der kalten Jahreszeit viel besser geworden. Sogar die Hautärztin war total überrascht. Es war ein Glück, dass ich rechtzeitig gelernt habe, mit allem entspannter umzugehen, sonst wäre ich im dritten Lockdown komplett untergegangen. Das distance-learning empfinde ich als sehr stressig.

ÖBKT: *Und nicht nur das. Das vergangene Corona-Jahr mit Lockdowns und Einschränkungen war für deine Generation plötzlich vom Verzicht auf Vieles geprägt. Was hat dir am meisten gefehlt?*

Emilia: Meine Freunde zu treffen, und zwar nicht nur online, sondern in echt. Nach der Schule noch gemeinsam in die Stadt zu gehen und spontan etwas zusammen zu unternehmen – was auch immer. Es geht ja nicht nur ums Feiern, sondern darum, Zeit miteinander zu verbringen. Das kann beim Backen, Kochen, Shoppen sein, oder einfach beim Chillen und Plaudern.

ÖBKT: *Was, denkst du, macht das gerade in der Teenagerzeit so wichtig?*

Emilia: Wenn du siehst, wie deine Freunde mit etwas umgehen, erkennst du die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede. Also lernst du gleichzeitig auch etwas über dich selbst. Alles, was wir jetzt miteinander erleben, daran werden wir uns später erinnern. Das macht uns selber irgendwie aus. Außerdem entwickeln wir uns als Gruppe weiter.

ÖBKT: *Das heißt, es geht dabei nicht bloß um Freizeitgestaltung, sondern darum, die eigene Identität zu finden und zu entwickeln?*

Emilia: Ja, genau. Ich glaube, deshalb ist online in Kontakt zu sein auch nur ein schwacher Ersatz. Wir sind zwar alle froh, dass das zumindest möglich ist – aber im Endeffekt hocken wir doch alle allein vor dem PC oder Handy. Ich habe jetzt gefühlt ein ganzes Jahr zwischen Schreibtisch, Bett und Esstisch verbracht.

ÖBKT: *Welche Fähigkeiten waren besonders wichtig, um mit der Situation klarzukommen? Oder, anders gefragt: Hat euch dieses herausfordernde Jahr auch etwas gebracht?*

Emilia: Wir mussten sehr viel Selbstdisziplin entwickeln und mehr als bisher selber die Verantwortung übernehmen. In der „normalen“ Schule hast du den Rückhalt der Gruppe und der Lehrer ganz direkt, aber daheim am PC ist schnell klar: Entweder machst du aus eigener Motivation mit, oder du bleibst zurück. Und das ist dann dein Problem. Viele von uns haben definitiv gelernt, sich Inhalte selbständig alleine zu erarbeiten. Ich weiß aber auch, dass es für mich leichter war als für viele, schon deshalb, weil ich ein eigenes Zimmer habe, und jede Menge Unterstützung, auch durch meine Kunsttherapeutin. Viele mussten sich daheim einen Laptop mit Geschwistern teilen oder hatten gar keinen. Da verlierst du schnell den Anschluss. Und mit der Konzentration nicht abzudriften, ist online sowieso viel schwerer, das weiß jeder, der schon mal eine Videokonferenz mitgemacht hat – vor allem, wenn die Kamera aus ist.

ÖBKT: *Haben viele Teenager den Mut verloren?*

Emilia: Ja, auf jeden Fall. Ich sehe reihenweise solche Videos auf Social Media. Depressionen sind in unserer Generation ja kein Tabuthema mehr. Und die sind schnell da, wenn man erstmal den Anschluss zur Gruppe verloren hat. Am Abend nach dem Homeschooling kommen die Ängste: Hab ich genug gemacht? Wird es reichen, um durchzukommen? Für die Matura? Viele trauen sich auch bei seelischen Problemen nicht, Ihre Eltern zu fragen, weil sie Angst haben, für dumm gehalten zu werden, oder weil die Eltern nicht mit solchen Themen klarkommen.

ÖBKT: *Und viele Eltern kämpfen abendrein ebenso schwer mit der Krise und haben selbst wenig Ressourcen übrig... Es ist kein Wunder, dass die Beratungsstellen und therapeutischen Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche zurzeit schon überlastet sind. Was wünschst du dir für alle, die jetzt Hilfe brauchen?*

Emilia: Dass sie jemanden finden, der ihnen hilft, wieder auf ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten zu vertrauen, so wie ich in meiner Kunsttherapie. Damit würden sie erkennen, dass sie OK sind, genauso, wie sie eben sind. Dann kann man eigentlich mit allem klarkommen.

ÖBKT: *Was brauchst du nach einem Jahr Corona-Krise? Was brauchen jetzt die Jugendlichen in Österreich?*

Emilia: Am dringendsten brauchen wir wieder Möglichkeiten, uns in der Gruppe zu treffen. Und zwar, ohne dabei gleich schief angeschaut zu werden. Selbst wenn wir uns jetzt mit Abstand im Park treffen, werden wir gleich als unverantwortlich beschimpft. Wir haben ein ganzes Jahr lang auf vieles verzichtet, um ältere Generationen zu schützen. Das wird leider entweder kleingeredet oder man bemitleidet uns oder erklärt uns, dass wir schulisch zu wenig geleistet haben. Ich finde, wir haben in diesem Jahr etwas für die Gemeinschaft geleistet und das sollte endlich anerkannt werden.

ÖBKT: *Liebe Emilia, danke für das interessante Gespräch!*

**) Name der Redaktion bekannt*

Wie sich Kunsttherapie positiv auf die Konzentration von Kindern auswirkt

Kinder und Jugendliche, die in digitalisierten Lebenswelten heranwachsen, benötigen Orte und Angebote zur Selbstzentrierung. Eva Bagherpur hat als Dipl. Kunsttherapeutin über einen Zeitraum von 8 Jahren Kinder bis in ihr Jugendlichenalter hineinbegleitet. Und das mit viel Erfolg.

Im Kindergarten einer kleinen Gemeinde im südlichen Niederösterreich wollte vor etlichen Jahren eine Mutter ihrem Kind kreative Freizeitgestaltung anbieten. Als sie 2012 von einem Kreativprojekt erfuhr, welches von Eva Bagherpur geleitet wurde, sah sie die Chance für eine eigene Kindergruppe gekommen. Daraus entstand eine „Erfolgsstory“, die uns zeigt, dass Kunsttherapie für alle Altersklassen geeignet ist.



Mein Name ist!

So kann ein Kunsttherapiesetting beginnen. Unglaublich, wie sich das anfühlt, wenn man sich erstmals so richtig mit seinem Namen und der eigenen Identität auseinandersetzt. Unseren Namen tragen wir durchs Leben. Er tut etwas mit uns. Was, das kann jede/r für sich erforschen und so mitunter ungeahnte Energien freilegen.

Eine Gruppe von Kindern kommt seit Beginn 2012 regelmäßig bis zum heutigen Tag mit Begeisterung in die Kreativstunden zu Eva Bagherpur. Immerhin reden wir von einer Zeitspanne von über 8 Jahren. In diesem Zeitraum haben die Kinder sehr intensive Entwicklungsphasen durchlebt! Der Schwerpunkt lag von Anfang an darin, den Kindern neben der bildnerischen „Erziehung“ in der Schule alternative Möglichkeiten der kreativen Ausdrucksweise zu eröffnen.

Kreative Betätigung schafft Freude und heilsamen Selbstkonzentration

Seit Anna Freud wissen wir, dass Kinder von klein auf die Zeichensprache als Erweiterung ihrer Kommunikation, zur Ordnung ihrer Gefühlswelten und zur Verarbeitung vieler Eindrücke verwenden. Aber auch zur reinen Freude und zur heilsamen Selbstkonzentration ist kreative Betätigung wichtig. In der Gruppe wurden die Kinder angeregt, neue Techniken auszuprobieren, mit Material und Körperausdruck zu improvisieren und ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Es ging nicht mehr darum, ob etwas schön ist – es ging darum, was dabei jedes einzelne Kind für sich erleben kann.

Die Kinder – und später die Jugendlichen – wurden immer wieder angeregt, zu experimentieren und sich auf Neues einzulassen. War zu Beginn von manchen Settings vorerst Skepsis angesagt, weil die Aufgaben ungewöhnlich auf sie wirkten, so waren sie jedes Mal überrascht, welchen Effekt die Methode hatten.

Im Lauf der Zeit zeigte sich, dass sich die regelmäßige Teilnahme an der Kreativgruppe positiv auf die Konzentration der Kinder auswirkte. Die Ausdauer verbesserte sich und es gelang

immer mehr, länger an einer Sache dranzubleiben. Auch durch die Eltern kam zunehmend äußerst positives Feedback. Sie bemerkten, dass die Kinder gut gelaunt, positiv motiviert und entspannt aus der Gruppe nach Hause kamen. Viele der angebotenen Übungsmethoden wurden und werden zuhause weiterbearbeitet oder wiederholt, wobei sich sogar manche Mütter gerne zum Mittag hinreißen lassen.

Kunsttherapie überrascht mit neuen Möglichkeiten und Perspektiven

Durch das Gestalten eines Werkes können neue Möglichkeiten und Perspektiven im wahrsten Sinne des Wortes sichtbar und angreifbar gemacht werden. Eva Bagherpur versucht immer wieder den Kontext zwischen dem Erleben im Setting und den Anliegen und Situationen aus dem Alltag herzustellen. Wichtig ist ihr auch, dass Erfahrungen mit sich selbst in der Gruppe auch im täglichen Leben sinnvoll nutzbar werden.

Entscheidend war und ist bei allem Tun immer, dass nicht bewertet oder gar benotet wird, denn es geht um das Tun an sich. Es geht darum, über den Tellerrand zu schauen – „out of the box“ zu denken. Das nimmt den Druck heraus. Nur so kann Kreatives und Neues entstehen. Von den jungen TeilnehmerInnen hört man dann: „Eva, bei dir lernen wir viel mehr als in der Schule!“

Natürlich haben sich die Themen im Laufe der Jahre verändert. Ging es anfangs um Kreativitätstraining und spielerischen Umgang mit Wahrnehmung, so werden heute Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Erkennen von Selbst- und Fremdbild und natürlich immer wieder Beziehungsthemen wichtiger.

Kommunikation ist so eine Sache

Es ist schon sehr hilfreich, wenn man eine gute Kunsttherapeutin an der Hand hat, die einem hilft, sich neben Worten auch durch Bilder ausdrücken zu können, um „wieder klar Schiff“ zu bekommen. In der Gruppe stehen heute aktuelle Themen wie Upcycling zur Wiederverwertung und Nachhaltigkeit oder gemeinsame Nutzung des Internets für diverse Recherchen mit auf der Agenda. Junge Menschen haben das Bedürfnis, ihre eigene Lebensbühne angstfrei betreten zu dürfen. Sie brauchen Erwachsene, die sich nicht vor den Untiefen der Seele fürchten, sondern Mut machen, dass diese Zukunft zu schaffen ist.

Eva Maria Bagherpur-Teherani, DI (FH)

Dipl. Kunsttherapeutin und als solche im ExpertInnenpool für Burnout und Burnout-Prävention, Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin.



Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, MitarbeiterInnen aus Unternehmen

Arbeitsschwerpunkte: Einzelsettings, Gruppenangebote, Workshops zu verschiedenen Themen, Betriebliche Gesundheitsförderung (z.B. dm drogerie markt GmbH), Mitwirkende Kunsttherapeutin im Projekt „Klinisch-psychologische Beratung und Kunsttherapie bei Burnout und Burnout-Prävention im Rahmen von fit2work“, Gastreferentin im bfi-Wien, Kunsttherapeutische Betreuung einer intensivpädagogischen Burschen-Wohngruppe der Diakonie „Zentrum Spattstraße“, Wohngruppe Neue Welt in Gaaden

Kontakt: www.eva-bagherpur.at; 2724 Stollhof/Hohe Wand
Mobil: +43 664 7369 1540, E-Mail: eva.bagherpur@aon.at

Die Fotos wurden von Eva Maria Bagherpur zur Verfügung gestellt