

„Wo Worte fehlen, lass Farben sprechen!“

Die seelische Corona-Krise ist für Kinder und Jugendliche noch lange nicht vorbei – Kunsttherapie hilft, belastende Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und zu meistern.

In den kunsttherapeutischen Praxen sind die seelischen Auswirkungen der Pandemie weiterhin allgegenwärtig: Ängste, Ohnmachtsgefühle, Unsicherheit, depressive Stimmungen und psychosomatische Beschwerden belasten Leben und Alltag von Kindern und Jugendlichen weiterhin stark.



Foto: *KREATIVRAUM, Irene Bauer-Gartner*

Noch lange nicht vorbei.

Dazu kommt, dass viele Menschen auf seelische Belastungen zeitversetzt reagieren – dann aber umso heftiger. Die Krise ist noch lange nicht vorbei – darauf weist auch eine kürzlich

veröffentlichte Studienreihe des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Freiburg hin. Seit dem Frühjahr 2020 wurden mehrere Haushaltsstudien zu Long-Covid durchgeführt, die aber nicht nur körperliche Folgen der Covid-Erkrankung, sondern auch psychische Belastungen von jungen Menschen während Corona sichtbar machen: "Gerade Jugendliche und Kinder haben wahnsinnig unter der Situation gelitten", sagt Studienautor Roland Elling im STANDARD-Bericht vom 9.4.2022.

Therapiebedarf bleibt weiter hoch.

Das beobachtet er auch in der Praxis: "Wir sehen viele Jugendliche mit psychosomatischen Erkrankungen, die wir in der Schwere und Häufigkeit vor Corona nicht gesehen haben."

(<https://www.derstandard.at/story/2000134791748/corona-studie-wer-bekommt-eher-long-covid-wer-nicht?ref=rec&msckid=5d9383d4c3d011ecbc1fb88e48743e31>)

Nach Schätzungen des ÖBPVP Österr. Berufsverbandes für Psychotherapie brauchen aktuell rund 60.000 Kinder und Jugendliche einen Therapieplatz.

(<https://science.orf.at/stories/3209128/?msckid=448ce95dc3cb11eca26ce6457f055e9e>)

Kunsttherapie für Kinder.

Kinder machen nur selten von sich aus auf ihre Not aufmerksam. Oftmals fehlt es auch noch an Worten, um das auszudrücken, was im Inneren vorgeht. Erst Symptome wie Bauchweh, Kopfschmerzen oder Auffälligkeiten wie Probleme bei der Integration, Verhaltensänderungen oder schlechte Noten weisen darauf hin, dass Grundbedürfnisse nicht gedeckt werden.

Der burgenländischen Kinder- und Jugendkunsttherapeutin Irene Bauer-Gartner sind diese Hinweise nicht nur aus ihren Praxen in Neusiedl und St. Andrä am Zicksee vertraut. Neben ihrer umfangreichen kunsttherapeutischen Expertise greift sie auf 27 Jahre Berufserfahrung in der Elementarpädagogik zurück – einer unter Kinder- und JugendkunsttherapeutInnen häufig anzutreffende Kombination, zumal die Diplombildung zur Kunsttherapeutin auf einen psychosozialen oder künstlerischen Quellberuf aufbaut.

„Kunsttherapie kommt der besonderen Ausdrucksweise von Kindern entgegen“, beobachtet Bauer-Gartner. „Gestalten und Malen ist für Kinder vertraut und normal und unterstützt ihre Selbstwahrnehmung.“

Schlüsselfaktor Gefühlswahrnehmung.

Nach und nach entwickeln belastete Kinder in der sicheren Umgebung der kunsttherapeutischen Praxis Vertrauen und die Fähigkeit, zu spüren, auszudrücken und zu verbalisieren, was sie brauchen. Plötzlich kann das Gefühlsknäuel im Bauch entwirrt werden: Sorgen, Ängste, Wut, Belastungen, Traurigkeit, Scham, Trauer, Einsamkeit, Freude, Zufriedenheit, Geborgenheit, Ausgeglichenheit, Aufregung, Glücksgefühle und vieles mehr kommen zum Vorschein.

Jedes Gefühl ist in Ordnung, darf sein und kann ausgelebt werden. „Im kunsttherapeutischen Setting erleben die Kinder Entlastung und es werden gemeinsam individuelle Wege erarbeitet, Gefühle und Emotionen in adäquater Form im Alltag zu leben“, erklärt Kinder- und Jugendkunsttherapeutin Irene Bauer-Gartner. Wie das funktioniert, illustrieren zwei aktuelle Beispiele aus ihrer Praxis im nördlichen Burgenland:

Wege aus der Hilflosigkeit.

Mia*, 8 Jahre, kam in die Praxis und malte Corona-Viren - wie auch viele andere Kinder in der Anfangszeit der Pandemie. In den letzten zwei Jahren erlebten wir alle die Pandemie als Bedrohung. Die Angst war allgegenwärtig.



Foto: KREATIVRAUM, Irene Bauer-Gartner

Jeder Malprozess an sich wirkt bereits entlastend. Mia aber verspürte an diesem Tag nicht ausreichend Erleichterung durch das Gestalten, durch das Malen. Wut und Angst waren weiterhin spürbar. Es war wichtig, diese Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen, anzudocken und zu begleiten.

Schließlich konnten wir gemeinsam Entlastung erreichen, indem das Mädchen die Viren mit Seifenwasser vom Blatt wusch. Durch das Aktiv-Werden, durch das Wirksam-Werden, fand das Kind seinen Weg aus der Hilflosigkeit.

Schwierige Gefühle regulieren lernen.

Peter*, 7 Jahre, war wütend. Im Umgang mit anderen Kindern reagierte er oft übermäßig impulsiv und fand sich deshalb in der Gruppe schwer zurecht. Das Kind baute im kunsttherapeutischen Setting einen Vulkan und ließ diesen wiederholt ausbrechen. Dabei konnte Peter nach und nach wahrnehmen, welches Gefühl dabei im Körper vorging, wo er das Gefühl spürte – und schließlich gelang es ihm, dieses zu verbalisieren.

Es wurde ihm so lange die Möglichkeit gegeben, dem Gefühl nachzuspüren und es auf spielerischer Ebene auszuleben, bis er den Vulkan nicht mehr brauchte, um auch im Alltagsleben das Gefühl der Wut zu erkennen. Der Schritt der Wahrnehmung und Erkennung war erreicht. Im nächsten Schritt ging es darum, im Alltagsleben Wege der Wutregulierung zu finden, die für das Kind und dessen Umgebung lebbar waren.

Material- und Methodenvielfalt unterstützt Gefühlsausdruck.

In der Begleitung kommen je nach Interesse des Kindes vielfältige Methoden zum Einsatz: Malen, Modellieren, Ausdrucksmalen, Kreide, Buntstifte, Ton, Wolle, Filz, Kinderspielschaum, Sand, Kleisterfarbe, selbsthergestellte essbare Farbe, Schleichtiere, Murmeln, Naturmaterial, das therapeutische Rollenspiel und vieles mehr.

In der kunsttherapeutischen Begleitung wird dem Kind ein wertfreier, geschützter Rahmen geboten, in dem es spielerisch vielfältige kreative Erfahrungen machen kann. Durch das individuelle, kreative Angebot werden die Eigenwahrnehmung, die Gefühlswahrnehmung und in weiterer Folge der Gefühlsausdruck unterstützt.

Die Bilder, die sich zeigen, werden nicht bewertet, denn der Schwerpunkt liegt auf dem Mal- und Gestaltungsprozess. Dadurch erfährt und spürt das Kind, dass sich jedes Thema zeigen darf.

Bedrohliche Gefühle wahrnehmen lernen.

„Die Welt, in der unsere Kinder leben, kann sehr bedrohlich sein“, weiß Irene Bauer-Gartner aus langjähriger Erfahrung. Der deutsche Pädagoge und Therapeut Udo Baer schildert in seinem Buch „Die Weisheit der Kinder“ (Klett-Cotta, 2018) die Problematik: Kinder mit Ängsten und traumatischen Erfahrungen fühlen sich aus der Welt geworfen. Sie reagieren mit Wut, Aggression, ziehen sich zurück oder resignieren.

Auf dieses Verhalten wird im Alltag meist mit Unverständnis reagiert, da sich die betroffenen Kinder im Klassenverband oder Kindergarten nicht gruppenadäquat verhalten. Sie fallen auf, sind laut, zeigen aggressives Verhalten, stören oder aber sie werden übersehen, da sie sich in sich selbst zurückziehen.

Umso wichtiger ist es, auf das Kind zu reagieren, anzudocken und es zu begleiten. In der Therapie werden die Gefühle wahrgenommen, ausgesprochen und es gelingt anzudocken.

Sicherheit und Halt.

Die Gefühlswelt des Kindes wird gespiegelt, indem die Kunsttherapeutin ausspricht, was sie wahrnimmt: "Kann es sein, dass du gerade sehr verzweifelt bist?", "Ich sehe, dass du Angst hast." usw. Das Wahrnehmen und das Aussprechen der Gefühle geben dem Kind Sicherheit und Halt.

Auch Wutbilder, Bilder des Schreckens, der Traurigkeit und Tabus haben Raum, so wird die Möglichkeit geschaffen, die belastenden inneren Bilder nach außen zu bringen und Entlastung zu erfahren.

Ressourcen stärken.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil in der Begleitung ist das Wahrnehmen der Ressourcen des Kindes, da das Kind so gestärkt wird. Nun werden Sätze wie: „Ich bin dumm.“ durch andere ersetzt. „Ich kann gut Geschichten erzählen.“ „Ich kann gut hüpfen.“, „Ich kann gut kuscheln und einen Purzelbaum schlagen.“ Neue Kommunikationswege werden entwickelt, Bedürfnisse wahrgenommen und verbalisiert.

Selbstwirksamkeit.

Kunsttherapie ist eine Therapieform, bei der die KlientInnen aktiv sind, ins Tun kommen und somit erfahren, dass sie etwas bewirken können. Die Selbstwirksamkeit wird somit gestärkt und der Weg aus der Hilflosigkeit hat begonnen.



Österreichweites Angebot „kukis“.

Neu ist, dass Familien und Betreuungseinrichtungen in ganz Österreich inzwischen das Angebot „kukis“ des IKT Instituts für Kunsttherapie in Österreich nutzen können. „kukis bedeutet Kreativität und Kommunikationsförderung mit Kindern in Systemen“, erklärt Institutsleiterin Edith Sandhofer-Malli. „Mit Kreativität finden wir Zugang zu Kindern und Jugendlichen. Wir sind dafür da, um gemeinsam Brücken aus Vertrauen und Verständnis aufzubauen.“

„kukis“ wirkt durch ein österreichweites Netzwerk von IKT-geprüften, diplomierten KunsttherapeutInnen mit mehrjähriger Erfahrung in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen sowie facheinschlägigen Zusatzqualifikationen, die mit Bildungseinrichtungen, Organisationen der Kinder- und Jugendhilfe und Institutionen der psychosozialen Versorgung zusammenarbeiten.

Angeboten werden sowohl individuelle Familienbegleitungen als auch maßgeschneiderte Konzepte für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Info und Kontakt: www.kukis.at

**Die Namen der Kinder sind abgeändert.*



Irene Bauer-Gartner

Kreativtrainerin, Elementarpädagogin, Rainbows-Pädagogin
Dipl. Kunsttherapeutin
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Der Kreativraum- Praxis für Kunsttherapie

7161 St.Andrä am Zicksee, Burgenland
Praxis Lillebarn
7100 Neusiedl am See

Tel.: +43 699/ 110 83 490

Mail: malen@kreativraum.eu

www.kreativraum.eu