

Für die Psychiatrie ist Kunst notwendig

VON UWE GONTHNER

Ausgehend von der Erkenntnis der positiven Wirkung der Kunst auf die psychische Gesundheit werden das Wesen der Kunsttherapie und die Integration künstlerischer Therapien in den klinischen Alltag am Beispiel des Ameos Klinikums Bremen und seiner Kooperationspartner beschrieben.

In welcher Weise kann die gut bekannte günstige Wirkung von Kunst auf die Gesundheit, besonders die psychische, erklärt werden? Wie kann eine therapeutisch ausgerichtete künstlerische Begleitung zur Stärkung der individuellen Freiheit in den klinischen Alltag integriert werden? Was folgt auf eine entsprechende Therapie? Wie lassen sich diese Ressourcen schon in der Prävention psychischer Erkrankungen mobilisieren?

In Zusammenarbeit mit der Hochschule für Künste im Sozialen Ottersberg gehen wir am Ameos Klinikum Bremen diesen Fragen seit 2014 nach, in Behandlung, Lehre und Forschungsprojekten.

Allen unseren stationären und teilstationären Patienten und Patientinnen bieten wir Kunsttherapie an. Neben Malen und Plastizieren gibt es Theater- und Musiktherapie, eine Garten/Landart-Gruppe und Schreibwerkstätten. Solche Therapieformen werden auch den Patienten und Patientinnen in unserer Institutsambulanz ermöglicht.

Seit Oktober 2023 beteiligen wir uns an dem Modellprojekt »Kunst auf Rezept« der Volkshochschule. Kooperierende Einrichtungen geben eigens dafür gestaltete Rezepte aus, die zur kostenlosen Teilnahme an VHS-Kursen berechtigen. Die ersten Teilnehmenden kommen aus unserer Tagesklinik. In Bremen finden sich darüber hinaus künstlerische Angebote bei psychischen Krisen und Krankheiten in Tagesstätten, im Betreuten Wohnen und in freien künstlerischen Initiativen, wie dem »Blaumeier Atelier« oder bei der »Blauen Karawane«. Eine neue erfreuliche Initiative nennt sich »Brynia e.V.« und versteht sich als sozialräumliche Prävention von psychischen Krisen, als niedrigschwellige Nachbarschaftshilfe, speziell für junge Menschen, die keinen Zugang zu Richtlinienpsychotherapie oder Klinik finden oder sich dort nicht verstanden fühlen.

Unterstützung von Genesung und Empowerment

Alle genannten Erscheinungsformen von Kunst im Sozialen verbinden die Anleitung und Förderung künstlerischer Prozesse als Unterstützung von Genesung und Empowerment. Während es in den ersten Jahrzehnten der Reformpsychiatrie stark um Arbeit und Wohnen für die Betroffenen ging, schiebt sich in den letzten Jahren mehr und mehr die Kunst in den Vordergrund. Dabei stehen die Ansätze nicht im Gegensatz zueinander, vielmehr können sie verbunden werden, wie dies in landwirtschaftlichen Lebensgemeinschaften bereits seit Jahrzehnten erfolgreich durchgeführt wird. Aber auch in der Stadt stiftet gemeinsame künstlerische Aktivität Sinn und »macht viel Arbeit«. Die Bedeutung der Bewegungstherapie soll hier nicht unerwähnt bleiben. In Theater- und Tanzproduktionen lässt sich das spielerisch kombinieren.

Potenzial der Kunst und Wesen der Kunsttherapie

Während es sinnvoll ist und zunehmend trotz des komplexen Organisationsaufwandes auch gelingt, quantitative und qualitative Wirksamkeitsnachweise für gezielte künstlerische Therapien zu führen, werde ich hier versuchen, dem Wesen der Kunsttherapie theoretisch auf die Spur zu kommen, um dann dieser Spur durch den klinischen Alltag zu folgen. Dabei betrachte ich die durch gezielte Anwendung der künstlerischen Aktivitäten vergrößerten individuellen Spielräume des »Sich-Verhaltens« und des »Sich-Empfindens«, oder anders ausgedrückt: die Vermehrung der Freiheitsgrade. In der Kunsttherapie können die von psychischen Krankheiten praktisch eingeschränkten Personen das Handhaben ihrer individuellen Freiheit zur Mitgestaltung der jeweils eigenen Lebenssituation und Biografie erlernen oder wiederentdecken. Die Kunst stellt somit nicht

nur eine angenehme Beschäftigung dar, sondern besitzt das Potenzial einer kausal wirksamen Therapie bei psychischen Störungen. Besonders wirksam zeigen sich diese Prozesse in Gruppenarbeiten.

Kunst widersetzt sich einer psychiatrischen Fixierung. Ich verstehe Kunst als bewusste Darstellung der Auseinandersetzung des künstlerisch tätigen Individuums mit seiner Umwelt und der jeweiligen Innenwelt. Dabei wird zurückgegriffen auf Traditionen, teils um mit ihnen zu brechen, teils um sie weiterzuentwickeln. Durch die Bindung an die Traditionen ist die Kunst auch weniger frei als oft dargestellt, denn sie ist in der Regel gerade nicht losgelöst von einem Zweck. Die Kunst strebt nach einer Darstellung des Schönen, zeitweise auch in der Negation. Das Bild des Schönen ist kontextabhängig, gleichwohl gibt es überdauernde, ästhetische Grundelemente.

Der Psychiater Wolfgang Blankenburg sah im psychischen Befund eines Menschen »das Sich-Konstituieren von jemandem als jemand für jemanden«. Damit ist die Inter-Subjektivität des psychischen Selbst- und Fremdverstehens sowie deren Reflexivität und Situationsgebundenheit gemeint. Durch die Lebensgeschichte eines Menschen zieht sich etwas Kontinuierliches, trotz der vielen Wandlungen und Metamorphosen – das nennen wir die Einheit des Ich-Erlebens oder das Selbst. Die kommunikative dialektische Struktur gilt nicht nur innerhalb des Selbst, sondern ebenso zwischen miteinander kommunizierenden Personen. Wegen dieser dynamischen Konstitution der Psyche erscheinen Symptome und die von psychischen Einschränkungen ausgehenden Belastungen häufig ganz anders, je nachdem, wo wir sie wahrnehmen. Durch Krankheit werden die individuellen Spielräume je unterschiedlich eingengt, werden Freiheitsgrade des Verhaltens und Empfindens, des Denkens, Fühlens und Wollens so verringert, dass die Betroffenen nicht mehr die Möglich-



Fotos: Larissa Pfeiffer

Kunsttherapie im Ameos Klinikum Bremen

keit haben, sich in einer neuen Situation angemessen zu verhalten. Die Krankheit nimmt zunehmend die Stelle eines inneren Regisseurs ein.

Unter psychischer Krankheit verstehen wir eine Einschränkung in der Konstituierung der individuellen Freiheit. Die von Depressionen Betroffenen wirken wie erdrückt unter der Last. Handlungsunfähig infolge der Ambivalenzen und Dissoziationen erleben sich Menschen in schizophrenen und schizoaffektiven Psychosen. Bei Süchten besteht in der Regel kritische Distanz zum symptomatischen Freiheitsverlust, allerdings fehlt über längere Zeit die Kraft, sich gemäß den eigenen Vorstellungen zu verhalten.

Manien erscheinen nur auf den ersten Blick als Widerspruch zu dieser Pathologie der verlorenen Freiheit, denn dabei fehlt die Fähigkeit, sich an Normen halten zu können. Der manische Aufbruch stellt eine Pseudo-Freiheit dar.

Künstlerische Therapien im klinischen Alltag

Die künstlerische Therapie nimmt eine spezielle Rolle ein, da sie mehr noch als Psycho- oder Bewegungstherapie an der Pathologie der psychischen Krankheit ansetzt und dieser den befreienden Entwicklungsprozess des Erlernens eigener künstlerischer Aktivitäten entgegenstellt.

Im Einzelnen ähnelt sich dies bei den unterschiedlichen Krankheiten, kann

allerdings mit therapeutischen Schwerpunkten akzentuiert werden, wie es Sarah Guddat in unserem Haus für die Kunsttherapie im Rahmen der Dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) dargestellt hat.

Weitere Spezialisierungen von künstlerischen Interventionen:

- ▶ Bei Menschen mit Demenz sind die allgemeine Stimulation der Hirntätigkeit und die Ressourcenorientierung in Einzel- und Gruppensettings besonders bedeutsam.
- ▶ Für die Suchterkrankten steht im Vordergrund, dass Selbstwirksamkeit im künstlerischen Gestalten erlebt wird. Hinzu kommen die Möglichkeit der Reflexion der persönlichen Wertvorstellungen und die Möglichkeit, zurückliegende Traumatisierungen und Kränkungen vermittels künstlerischer Medien zu thematisieren.
- ▶ In der Behandlung der Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis und bei schizoaffektiven Psychosen kann für die künstlerischen Therapien gerade die präverbale und auch präreflexive Ausdrucks- und Darstellungsweise eine Hilfe bedeuten, um in den Common Sense zurückzukehren. Gleichsam auf dem Umweg über die unpersönliche Welt eines künstlerischen Mediums werden emotionale und kognitive Inhalte, die zuvor den Rahmen des Mitteilbaren gesprengt haben, reintegriert. Dorothea Buck hat

in diesem Zusammenhang betont, wie sie durch die Erlebnisse in der Psychose zur Kunst, in ihrem Fall Bildhauerei, gefunden und durch die künstlerische Gestaltung Wege aus der Psychose hinausgefunden hat.

- ▶ Für die Behandlung der depressiven Syndrome ist im rezeptiven Bereich die Differenzierung von Wahrnehmung bedeutsam, gerade zu Beginn der Therapie, wo Aktivierung noch kaum möglich erscheint. Mit gelingender Aktivierung rückt eine Ressourcenorientierung im Hinblick auf Selbstwirksamkeit, Kreativität und Überwindung der erlernten Hilflosigkeit in den Fokus. Auch von der Orientierung an Schönheit zur Bewältigung von Erlebnissen eigener Unzulänglichkeit profitieren die Patientinnen und Patienten. Hier spielen Resonanzphänomene bei Gruppenaktivitäten ebenso wie in der Einzelbehandlung eine bedeutsame Rolle.
- ▶ Für Menschen mit Traumafolgestörungen, Ess-Störungen, Zwangsstörungen, Ängsten oder auch Persönlichkeitsstörungen kann die individuelle Wiederbegegnung mit emotionalen Inhalten in einem neuen Feld, wie z.B. dem Plastizieren mit Ton, bedeuten, dass die Betroffenen ihre eigenen, als schwierig empfundenen Emotionen neu erkunden und lernen, diese zu verbalisieren. Es entsteht eine Distanz durch den künstlerisch zu bearbeitenden Werkstoff bei gleichzeitiger Verbindung. In

Kann mir ein Klinikaufenthalt wirklich helfen?



Kinder und Jugendliche haben für Gleichaltrige aufgeschrieben, wie sie professionelle Unterstützung in psychischen Krisen erleben, was sich durch einen stationären Aufenthalt geändert hat und mit welchen Problemen sie weiter kämpfen.

In der Schreibwerkstatt der Klinikschule haben sie mit Texten und Zeichnungen ihre Verzweiflung, ihre Ängste und ihre Hoffnungen dokumentiert. Ihre vielleicht wichtigste Erfahrung: »Nach Hilfe zu fragen ist keine Schwäche; es ist normal, wichtig und stark.« Ihre Botschaft: »Wenn es euch auch so geht wie mir, dann holt euch Hilfe! Ihr schafft das!«

125 Seiten, 15,00 €
ISBN 978-3-96605-242-9
eBook 14,99 €

Psychiatrie Verlag

www.psychiatrie-verlag.de

diesem Zusammenhang ist erwähnenswert, dass durchaus auch negative Emotionen und negativ besetzte innere Bilder künstlerisch thematisiert werden können. Gerade durch die angeleitete Ausdrucksweise gelingt oftmals eine Bewältigung auch negativer Bilder im Sinne einer Integration beziehungsweise einer »Bergung«.

Je intensiver die Kunsttherapie in Einzel- und Gruppensitzungen Emotionen mobilisiert, desto größer sind auch die Risiken und Nebenwirkungen des Triggers unliebsamer Reaktionen mit einer Verschlechterung der Symptomatik. In

den künstlerischen Therapien begegnet uns nicht selten das Kernproblem der Menschen mit psychischen Krankheiten sehr offensichtlich. Für eine verantwortungsbewusste Therapie geht es dann um die gute Dosierung. Wunder sind auch hier nicht zu erwarten. Wenngleich derzeit quantitative Wirksamkeitsnachweise noch zu wenige vorliegen, breitet sich der künstlerische Ansatz in der Behandlung psychisch kranker Menschen aus, weil er sich in der Praxis bewährt. ■

Prof. Dr. Uwe Gonther, Ärztlicher Direktor Ameos Klinikum Bremen und Geestland, Lehrauftrag für Psychiatrie an der Hochschule für Künste im Sozialen Ottersberg



Kunst auf Rezept

Das Projekt »Kunst auf Rezept« (»Arts on Prescription«) richtet sich an Personen, die unter psychischen Erkrankungen oder Belastungen wie Depressionen, Ängsten, Stress oder Einsamkeit leiden, und soll deren mentales Wohlbefinden fördern. Diese Personen erhalten die Möglichkeit, auf Vermittlung beispielsweise ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten an der Volkshochschule kostenlos an ausgewählten künstlerischen und kulturellen Aktivitäten teilzunehmen; beraten und begleitet von Genesungsbegleitern und -begleiterinnen, Kunstpädagogen und -pädagoginnen.

Das Interreg-Projekt »Arts on Prescription in the Baltic Sea Region« läuft zwischen 2023 und 2025 in Bremen und weiteren Ländern der Ostsee-Region als Modellprojekt.

Weitere Informationen

www.gesundheit.bremen.de/gesundheit/psychiatrie-und-sucht/kunst-auf-rezept-46284 (letzter Zugriff: 28.10.2023)