

Gefühle zu Papier bringen

Kunsttherapie Mit Pinsel und Farben ausdrücken, was mit Worten nicht möglich ist: Das ist die Leistung der Kunsttherapie. Ein Besuch im Atelier des Bieler Kunsttherapeuten Mario R. Mainetti.

In raumhohen Regalen stehen sie Rücken an Rücken: Fachliteratur zur Psychoanalyse, Kunst-Bildbände und Romane wie Isabelle Allendes «Geisterhaus». Die restlichen Wände säumen Gestelle mit Wasserfarben, Buntstiften und Ton. Neben dem Eingang bilden Stühle eine leere «Zuschauerreihe», in der Mitte steht ein grosser Tisch, daran sitzt Mario R. Mainetti und giesst uns frisch gebrühten Kaffee ein.

Im Gespräch versucht der diplomierte Kunsttherapeut aus Biel zu erklären, was sich hier in diesem Raum, dieser Mischung aus Bibliothek und Atelier, jeweils abspielt, wenn er mit Klientinnen und Klienten arbeitet. Keine leichte Aufgabe. Oft beginnen Mainettis Antworten mit einem «...nicht einfach zu sagen». Irgendwie verständlich, denn nicht Worte spielen in seinen Sitzungen die Hauptrolle, sondern Bilder, Träume und Symbole.

Fünf Fachrichtungen

«Den kunsttherapeutischen Methoden ist eigen, dass sie mit wenig Erklärungen auskommen» schreibt Kunsttherapeutin Bettina Egger im Vorwort des Bandes «Methoden der Kunsttherapie». Und weiter: «Es ist das Tun mit dem Medium, welches zu einer persönlichen, direkten Erfahrung und zu unmittelbaren Einsichten führt.»

Psychische und körperliche Schwierigkeiten werden hier also mit künstlerischen Mitteln und Techniken ausgedrückt, wobei letztere stark differieren können. In der Schweiz werden fünf kunsttherapeutische Fachrichtungen unterschieden: Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, intermediale Kunsttherapie, Musiktherapie sowie Gestaltungs- und Maltherapie.

Bei Mario R. Mainetti steht das Gestalterische im Vordergrund. Seine Kenntnisse erlangte er, der als Erstausbildung die Kunstgewerbeschule in Biel absolvierte, am Institut für transpersonale Psychologie und kreative Kunsttherapie in Bern und bei Weiterbildungen im In- und Ausland.

«Ich kann nicht malen»

«Manchen Menschen fällt es leichter, Gefühle mit Mal- oder Tonwerkzeugen darzustellen als mit Worten», erklärt Mainetti während er in seinem Kaffee rührt, «lieber malen sie ihre Unsicherheit auf Papier oder kneten ihre Wut in Ton.» Oft zeige sich erst in Form eines Werkes, was sich im Innern einer Person ver-



Blutrotes und kaltgrünes Gefühl: Traumatisches wird bei Mario Mainetti in Bildern wie diesem hier verarbeitet.

zvg

berge, sagt der Bieler, der sich stark an den Theorien Carl Gustav Jungs, dem Begründer der analytischen Psychologie, orientiert.

Und wer ist es, der in seinem Atelier aus der Kreativität seines Unbewussten schöpft? «Menschen jeden Alters», erklärt der Kunsttherapeut, «manche leiden unter Blockaden, Angstzuständen, Burnout oder mangelndem Selbstwertgefühl, andere sind depressiv; wieder andere können ihre Trauer nicht bewältigen.» Ihnen ist gemeinsam, dass sie Schwierigkeiten haben, ihrem Leiden verbal Ausdruck zu verleihen, um sie wirkungsvoll zu verarbeiten.

Bedeutet das automatisch, dass diese Menschen sich besonders gut gestalterisch auszudrücken können? «Nein», sagt Mainetti, viele sagten, kaum eingetreten: «Ich kann übrigens überhaupt nicht malen.» Doch das sei unwichtig, in der Kunsttherapie gehe es nicht darum, ob ein Bild «gut» oder «schlecht» sei, sondern um die Bedeutung, die das

Werk für den Betroffenen habe. Am Anfang einer Therapie versucht Mainetti in einem Gespräch Vertrauen aufzubauen, mehr über den Klienten und sein Anliegen zu erfahren und ein Therapieziel zu eruieren, erst dann kommen Pinsel und Farben zum Einsatz.

Wie man sich das vorstellen muss, erklärt der Kunsttherapeut am Beispiel von Sophia*. Bei der 67-Jährigen stand schnell fest, dass sie ihre Lebensaufgabe nur für und durch andere definierte, sich selbst aber keinen Raum zugestand. Das Finden einer eigenen Identität stand deshalb im Vordergrund.

Durch das Auswählen von Postkarten wurde zunächst eine Annäherung an Sophias Vorlieben und Abneigungen gemacht. Danach sollte sie sich selbst zeichnen. Weil ihr das schwer fiel, lud Mainetti sie ein, sich an die Wand zu stellen und mit einem Stift ihre Konturen auf Papier zu zeichnen. Diese lebensgrosse Silhouette fiel jedoch so unsicher und unvollständig aus wie das Selbstporträt.

Da aus der Postkartenauswahl Sophias Blumenliebe ersichtlich wurde, machte Mainetti den Vorschlag, sie solle sich selbst als Blume darstellen.

In der nächsten Sitzung erschien sie mit einem Stapel farbiger Blumenporträts. Nächstelang hatte sie motiviert daran gearbeitet und sich dabei glücklich und lebendig gefühlt. Daraus wurden mit der Zeit grossflächige Fantasielandschaften mit geheimnisvollen Wesen, Pflanzen und Symbolen. «Im Gespräch erkannte die Klientin in ihnen ihre nicht gelebten Seelenfragmente, vor allem als negativ empfundene, verbotene Emotionen», erklärt Mainetti.

In Rollen schlüpfen

Welche Rolle kommt ihm als Kunsttherapeut in diesem Prozess zu? «Ich bin ein Begleiter; lasse den Klienten über seine Arbeit sprechen, sage, wie sie bei mir ankommt, meine Eindrücke, deute sie aber nicht, manipulierte nicht», sagt Mainetti, «die Inter-

pretation ist ausnahmslos dem Klienten vorbehalten.» Er selbst gibt nur Hilfestellungen. Nicht nur bei der Auseinandersetzung mit dem Werk, sondern auch dann, wenn es einem Klienten schwerfällt, seine Emotionen zu Papier zu bringen; er will mit ihm herausfinden, welche Farbe sein Gefühl hat, fragt nach geometrischen Formen, die gelebte Emotionen annehmen können. Manchmal lässt Mario R. Mainetti die Symbole oder Figuren in einem Bild auch lebendig werden, indem er Klienten auffordert, die Alltagswelt zu verlassen und in diese Rollen zu schlüpfen.

Sophia etwa ermunterte er, mit den für sie wichtigen Wesen auf ihren Bildern einen Dialog zu führen, indem sie Stühle im Raum platzierte und jeweils den Platz derjenigen einnahm, die gerade ihre Bedürfnisse ausdrücken wollte. «So konnte sie sich spielerisch mit diesen Wesen, also ihren Gefühlen und Schattenseiten versöhnen und fand zu einem selbst-

Wie kams, wer machts?

• **Anfänge:** wurzelt in den 1940er-Jahren, als Künstler und Psychologen wie C.G. Jung mit Personen zu arbeiten begannen, die ihr Innenleben kennenlernen und entwickeln wollten.

• **Ziel:** fördert und sensibilisiert die Sinneswahrnehmung und die individuelle Kreativität, stärkt die Autonomie, aktiviert Selbstheilungskräfte, unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse, verknüpft kunsttherapeutische Erfahrungen mit dem Alltag.

• **Arbeitsfeld:** Kunsttherapeuten sind in Privatpraxen, in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie in sozialen, pädagogischen und kulturellen Institutionen tätig.

• **Klientel:** Menschen in Krisensituationen, mit psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen und Krankheiten, Entwicklungsstörungen und solche, die ihre individuelle und soziale Gesundheit stärken wollen.

• **Seit 2012** gibt es die eidgenössisch anerkannte Fachprüfung; diplomierte Kunsttherapeutinnen/-therapeuten verfügen somit über einen eidgenössischen Berufsabschluss in Kunsttherapie und sind von diversen Zusatz-Krankenkassen anerkannt. mis

bestimmten Leben zurück», erklärt Mainetti.

Trotz der Erfolge, die er und seine Berufskollegen vorweisen können: Der Kunsttherapie wird oftmals mit Skepsis begegnet. Das hat unter anderem damit zu tun, dass kaum empirische Befunde zu ihrer Wirksamkeit vorliegen. In der Schweiz wird diese Therapieform über die Zusatzversicherungen der Krankenkassen abgerechnet. Es empfiehlt sich, vor Therapiebeginn beim Therapeuten und der jeweiligen Krankenkasse zu klären, ob und in welchem Umfang die Therapie übernommen wird. Mario R. Mainetti bedauert, wenn eine Therapie aus kosten-technischen Gründen scheitert, denn vielen Menschen gehe das kreative Schaffen im Alltag ab. Das sei schade, hafte doch gerade diesem etwas Spielerisches an. «Es ist dann einfacher, sich von Dinge, die im Innern «chrosen», zu befreien», sagt er, augenzwinkernd.

Michelle Schwarzenbach

* Name geändert.

Mehr Sehbehinderte in der Schweiz als bisher angenommen

Studie Bisher hat man in der Schweiz knapp 100 000 blinde und sehbehinderte Personen vermutet. Der Schweizerische Zentralverein für Blindenwesen hat jetzt eine Studie erstellt. Fazit: Die Zahl der Betroffenen liegt drei- bis viermal so hoch.

Bislang wurde die Anzahl Menschen, die in der Schweiz mit einer Sehbehinderung leben, mit 80 000 bis 100 000 angegeben. Diese Berechnung stammte aus den späten 90er-Jahren und stützte sich auf Umrechnungen aus

amerikanischen Studien. Seitdem hat sich die Datenlage für die Schweiz stark verändert.

Die neu vorliegende Untersuchung berücksichtigt alle vorliegenden schweizerischen Statistiken und zieht zur Kontrolle fast 20 aktuelle Studien aus dem In- und Ausland bei. Alle neueren Forschungen weisen darauf hin, dass Sehbehinderungen im Alter viel häufiger vorkommen als bisher angenommen. Vor allem die Personen, die erst im AHV-Alter eine Sehschädigung erfahren haben, wurden lange nicht erfasst; ebenso viele Migrantinnen und Migran-



Oft wird Sehbehinderung über Jahre kaschiert und verneint. SZB

ten. Studien des SZB belegen aber auch unerwartet viele Sehbehinderungen bei geistig behinderten Menschen.

Tendenz steigend

Während weniger als ein halbes Prozent der Kinder sehbehindert ist, liegt der Anteil der sehbehinderten Menschen im höheren Alter bei mindestens 20 Prozent. In der siebten Lebensdekade sind bereits etwa 7 von 10 Personen sehbehindert. In der neunten Lebensdekade nimmt die Sehleistung aufgrund des Alterungsprozesses rapide ab – bei vielen so stark, dass sie trotz

Seh- und Lesehilfe weder lesen noch Gesichter erkennen können. Fast die Hälfte der über 90-Jährigen ist in ihrer Sehfunktion deutlich und dauerhaft eingeschränkt.

430 000 Betroffene in 2032

Nach den Berechnungen des SZB wird die Anzahl blinder und sehbehinderter Menschen in den nächsten Jahren nochmals kräftig ansteigen. Grund dafür sind die bevölkerungsreichen Jahrgänge der Nachkriegsjahre, die ins Renten- und danach ins höhere Alter eintreten werden. So prognostiziert der SZB im Jahr 2022 um die

400 000, und nochmals zehn Jahre später etwa 430 000 blinde und sehbehinderte Personen in der Schweiz. Ab 2032 könnten die Zahlen wieder sinken; aus demographischen Gründen und weil therapeutische Erfolge zu erwarten sind.

Oft ist festzustellen, dass Sehbehinderungen über Jahre verneint oder kaschiert werden und zu Fehldiagnosen wie Demenz führen können. Eine frühzeitige Abklärung der Sinnesleistung trägt nicht nur zu einer besseren Lebensqualität der Betroffenen bei, sondern schützt auch vor Ausgrenzung aus dem sozialen Umfeld. mt