

Einblicke in die kunsttherapeutische Praxis

Dieses Kapitel berichtet über den Besuch in einer kunsttherapeutischen Räumlichkeit, dem Atelier der bildenden Künstlerin und Kunsttherapeutin Sara Berger und zeigt einige Bilder, die in kunsttherapeutischen Einheiten entstanden sind. Herzlichen Dank Sara und an alle, die ihre Bilder zum Abfotografieren zur Verfügung gestellt haben.

Erfahrungsbericht einer Kunsttherapeutin



Abb. 12: „Material bei Sara Berger“ (Kölz, 2023)



Sara Berger ist bildende Künstlerin, sie bietet in ihren Räumlichkeiten (*Abbildung 13*) Kunsttherapie an. Schon beim Betreten des Ateliers taucht man in die besondere Atmosphäre einer künstlerischen Welt ein. Von Anfang an hatte ich das Gefühl willkommen zu sein. In Saras Atelier scheint alles möglich zu sein.

Ich bekomme auch gleich Lust selber kreativ zu werden, das Material (*Abbildung 12*) lädt dazu ein.

Sara spricht von ihren Gästen. Die Bezeichnung Klient oder Patient gibt es in ihren Räumen nicht, genauso wie es das Wörtchen „muss“ in ihren kunsttherapeutischen Einheiten nicht gibt. Bei ihr muss niemand zeichnen oder reden.

Lächelnd erzählt sie von Gästen, die mit nackten bemalten Füßen am mit Packpapier bespannten Tisch tanzten, oder Gästen, die jede Stunde ein Bild gemalt haben mit unglaublicher Kraft, wie Kandinsky oder aber auch von Gästen, die anfangs Schwierigkeiten hatten zu malen oder die ersten drei Stunden überhaupt nicht gesprochen haben. Sara zwinkert: „Aber jeder malt letztlich.“ (Berger, Z. 262)

Sara Berger arbeitet mit einem Psychiater zusammen, ihre Gäste kommen für zehn Einheiten zu ihr. Gleichzeitig absolvieren sie auch ein Bewegungsangebot. Einige ihrer Gäste kommen nach diesen zehn Einheiten weiterhin zu ihr, andere beenden die Therapie nach diesem Block. Sara berichtet, dass viele

auch nach Beendigung der Kunsttherapie weiterhin die Kunst als Ventil nutzen und sich zu Hause ihr kleines privates Atelier einrichten.

Sara erzählt, dass es in der Kunsttherapie nicht darum geht, ein Kunstwerk zu erschaffen, man kann nichts falsch machen, es ist kein Lehrgang. Einen Malkurs kann man mit Hilfe von You Tube absolvieren. Es geht darum, dass man Gefühle aus sich herauslässt, egal in welcher Form. Die Imperfektion ist für sie die Kunst, wichtig ist, dass man sich traut einfach zu tun. Die Kunsttherapie eröffnet neue Wege, sich selbst auszudrücken. Innere Regungen können mit Hilfe von Form und Farbe, verwandelt in ein Bild, so sichtbar werden.

Indem man sich hinsetzt und ein Bild malt, sich frei entscheidet was man malen will, sich öffnet, in sich hineinfühlt, eigene Produkte erschafft, kann man seine eigene Problematik ansehen und so etwas von sich selbst erkennen.

Kunst ermöglicht allen Menschen sich zu öffnen und sich über Mauern der Gesellschaft und deren Konditionierungen hinwegzusetzen. Sich trauen etwas anders zu sehen, dazu ist die Kunst und auch die Kunsttherapie gut. Menschen sind unglücklich und wissen oft nicht warum. Sie müssen funktionieren für andere, für die Gesellschaft, für die Familie, für den, für dies, dann ist alles in Ordnung, dann wirst du akzeptiert. Doch durch das ständige Funktionieren, haben sie nie den Kontakt zu sich selbst gefunden, oder hatten nie die Chance Kontakt zu sich selbst zu finden (vgl. Berger 2023, Z. 155).

Sara bedauert, dass in unserer Gesellschaft vieles sehr schnell als „krank“ bezeichnet wird.

„Junge Leute (...) kommen und glauben sie haben was, aber sie haben gar nichts. Sie haben auch das Recht anders zu leben (...) und das begreifen sie anhand der Kunst (...). Plötzlich sitzt ihnen jemand gegenüber, der sagt, das ist vollkommen in Ordnung, (...) das ist nicht krank, wenn man leben will, wie man selber leben will.“ (Berger, Z. 199-206)

Schmunzelnd erzählt Sara, sie würde sich wünschen, dass Ärzte ihren Patienten empfehlen: „Sie sind nur unglücklich, vielleicht sollten Sie eine Kunsttherapie machen.“ (Berger, Z. 187)

Ihre Gäste erfahren in der Kunsttherapie, „dass alles möglich ist, dass man alles darf und dass auch alle Ängste erlaubt sind (...). Jeder hat Ängste. Lass sie schmelzen (...) wie ein Eisberg, lass die Sonne aufgehen!“ (Berger, Z. 470)

Die meisten Menschen müssen wieder lernen mit sich selbst in Kontakt zu kommen. „Nimm den Pinsel, setz dich nieder und schau mal was kommt. (...) Du kannst dir dein Problem anschauen.“ (Berger, Z. 727-730)

„Wenn wir zur Ursache kommen, also wenn wir wirklich den Punkt erreichen im Gespräch, dann haben wir meistens auch die Lösung. Wenn wir uns trauen anhand des Bildes das anzuschauen.“ (Berger, Z. 637)

Am Ende der zehn Therapiesitzungen gestaltet Sara Berger im Atelier immer eine kleine Ausstellung mit den entstandenen Bildern. Gemeinsam mit ihren Gästen werden die Bilder betrachtet und in angenehmer Atmosphäre eine Nachbesprechung gemacht. Die meisten Gäste reflektieren beim Betrachten der Bilder ihre Entwicklung, erzählen über ihre Gefühle und beginnen ihre Bilder zu lieben, denn sie sind ein Teil von ihnen selbst.

Sara Berger ist der Meinung, dass es jetzt an der Zeit wäre, mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr viel mehr künstlerisch zu arbeiten, in jeder Form, „dass man ihnen eine Sicherheit zurückgibt, die ihnen sukzessive von der Gesellschaft genommen wird.“ (Berger, Z. 565)

Sie ist überzeugt, dass Kunst und künstlerisches Gestalten dem Menschen helfen und ihn heilen kann. „Ich werde es so lange machen, so lange noch jemand bei mir malen kommen möchte.“ (Berger, Z. 15)



Abb. 13: „Zu Besuch im Atelier bei Sara Berger“ (Kölz, 2023)