



Das Denkmuster «Das genügt so nicht» wird durch die Arbeit am Bild, mit dem Übermalen des Zuviel, aufgebrochen.

ZVG

Ganz wenig genügt

Personenorientierte Malthherapie Im Dreiergespann Malende, Bild und Malthérapeutin lassen sich Verhaltensmuster erkennen und verändern

VON LEA SCHWER

Um was geht es bei der Personenorientierten Malthherapie?

Urs Hartmann: Die Personenorientierte Malthherapie (PM) ist eine kunsttherapeutische Methode, die im Dreiergespann Malende, Bild und Malthérapeutin erfolgt. Künstlerische Vorkenntnisse sind keine nötig. Es geht nicht darum, schöne Bilder zu erschaffen, sondern sich selbst besser kennen zu lernen. Gemalt wird dabei stehend, mit der unübten Hand. Zu Beginn wählt die Malende eine Farbe und trägt diese aufs weisse Blatt auf, stets von einer Therapeutin begleitet. Aus der Art und Weise, wie gemalt wird, lassen sich Rückschlüsse auf Verhaltens- und Denkmuster ziehen.

Können Sie dies an einem Beispiel erläutern?

Oft wird während des Auftragens der Farbe von der Malenden der Satz geäussert: «Das genügt so nicht.» Sie malt weiter, das Bild wird immer unklarer und das Ursprüngliche geht verloren. In einem gemeinsamen Gespräch zwischen der Malenden und der Therapeutin wird geklärt, ob das Zuwenig wirklich zu wenig war oder eventuell auch ausgereicht hätte.

Was folgt, wenn das Zuwenig ausgereicht hätte?

Dann bringt die Malende das Bild wieder in die ursprüngliche Form zurück, übermalt das Zuviel und kann erkennen: Ganz wenig genügt. Durch die Arbeit am Bild eröffnen sich neue Perspektiven. Die Malende stellt beispielsweise fest, wie sehr sich dieses Denkmuster durch ihr Leben zieht, dass es nie genügt, dass es immer mehr sein musste. Diese neue Erfahrung gibt Kraft und lässt die Malende beginnen, auch auf das Wenige zu vertrauen.

Welche Rolle übernimmt die Therapeutin im Dreiergespann?

Die Therapeutin begleitet und beobachtet. Sie weist die Malende darauf hin, sich voll und ganz dem momenta-

nen Tun zu widmen und zu schauen, was entstehen will. Das Malen soll ein offener Prozess sein, in dem wir nicht wissen, wohin er uns führt. Sich darauf einzulassen, hört sich leichter an, als es ist: Meist malen wir nach einer konkreten Idee. Das Bild soll beispielsweise fröhlich und nicht traurig, interessant, aber ja nicht langweilig werden. Und schon wird nach einer Vorstellung und den gewohnten Wertungen von fröhlich und interessant gleich erwünscht, traurig und langweilig als unerwünscht gemalt. Oft zeigen kleine Unterbrüche beim Auftragen der Farbe oder eine unerwartete Farbwahl, dass die Malende zu analysieren beginnt. Dann stellt die Therapeutin ihre Wahrnehmung zur Verfügung und fragt nach: «Woran denkst du?» Dies bietet der Malenden die Möglichkeit, die inneren Wert- und Glaubenssätze zu erkennen, zu überdenken und langsam aufzulösen.

Welche Rolle übernimmt das Bild?

Das Bild ist das Dritte im Bund und wird in der PM als eigenständiges Gegenüber angesehen, das ebenfalls seine «Meinung» hat. Die Therapeutin versucht dieser «Meinung» Raum zu geben und die Klientin mit dem Bild in Auseinandersetzung zu halten. Sie regt die Malende an, sich Fragen zu stellen: «Nehme ich beim Malen auf, was das Bild will, oder male ich nach meinen Vorstellungen? Was macht das mit mir?» So können eigene Bewertungen hinterfragt und eigene Bedürfnisse geklärt werden. Zudem lässt das Bild, im Gegensatz zu einer reinen Gesprächstherapie, das eigene Verhalten direkt sichtbar werden und bietet über die Arbeit am Bild die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen und Wertesysteme zu probieren. Zurückkommend auf den Glaubenssatz «Das genügt nicht» kann durch das Übermalen ein neuer Glaubenssatz, «Ganz wenig genügt», internalisiert werden.

Werden Bilder am Ende des Malprozesses interpretiert?

Nein, denn eine Interpretation sucht nach dem «Warum», uns interessiert je-

doch das «Wie», die Arbeit am Bild. Wichtiger ist ein Gespräch über den Prozess, den die Malende bis zum Fertigstellen des Bildes gegangen ist. So kann die Klientin die neu gewonnenen Perspektiven festigen.

Welche Probleme können angegangen werden?

Grundsätzlich alle. Wir arbeiten lösungsorientiert und nicht problem- oder krankheitsorientiert. Heisst: Wir betreiben keine Symptombekämpfung, sondern zielen auf die Veränderungen unserer Lebenseinstellung ab. Denn grundsätzlich sind diese mitentscheidend bei der Entstehung von Problemen oder Krankheiten. Demnach gilt es, unser Verhalten zu ändern, um Probleme lösen oder Krankheiten heilen zu können.

Gibt es Studien zur Wirksamkeit?

Zur Lösungsorientierten Malthherapie, die einer anderen Vorgehensweise folgt und sich auf die Arbeit mit Traumata konzentriert, haben wir vom Institut für Humanistische Kunsttherapie bereits gute Studien vorliegen. Da die PM eine junge Methode ist, fehlen uns wissenschaftliche Untersuchungen. Dem wollen wir uns in Zukunft verstärkt widmen, wie auch der Ausbildung guter Therapeutinnen und Therapeuten.

HUMANISTISCHE KUNSTTHERAPIE



Urs Hartmann ist Künstler (HGK), eidg. Dipl. Kunsttherapeut (ED) und Leiter des Instituts für Humanistische Kunsttherapie (IHK) in Zürich. Gemeinsam mit Dr. phil. Bet-

tina Egger, Mitbegründerin des IHK, hat Urs Hartmann das Buch «Personenorientierte Malthherapie. Wie der Malprozess Gedanken und Gefühle klären kann» im Hogrefe Verlag, Bern, veröffentlicht. Mehr Informationen zum IHK und der Personen- und Lösungsorientierten Malthherapie unter www.kunsttherapie.ch.