

# Trauer, Angst, Freude, Wut oder Schmerz in der Kunsttherapie verarbeiten

Dass **Malen und Gestalten eine wunderbare Medizin** ist, das haben schon viele Menschen erfahren. Die **Kunsttherapie Graubünden** zeigt nun öffentlich, was diese Therapieform ist und bewirkt.

► KARIN HUBER

# A

«Auch im Alter kann man noch Dinge bewerkstelligen, welche unser Dasein erleichtern und verschönern». Das sagt eine über 80-jährige Frau, die seit elf Jahren zusammen mit jungen und älteren Menschen kunsttherapeutisch in Chur begleitet wird. Die Kunsttherapie Graubünden mit ihren rund 20 Mitgliedern im ganzen Kanton verteilt, kann man nun am 12. September in der Rathaushalle Chur kennenlernen. Gezeigt wird, was diese gestalterischen Therapieformen alles zu bieten haben und was sie bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen aber auch bei gesunden Menschen bewirken können.

## Viele Therapieformen

Kunsttherapie umfasst in der Schweiz alle mit künstlerischen Medien arbeitenden Fachrichtungen wie Mal- und Gestaltungs-, Musik, Tanz, Bewegungs-, Drama-, Sprach- und Intermediale Therapie. «Die Kunsttherapie aktiviert die in jedem Menschen vorhandenen schöpferischen Ressourcen und setzt Selbstheilungskräfte frei», erklärt die Churer Kunsttherapeutin Ruth-Nunzia Preisig. In ihrem Churer Malatelier hängen an der Wand farbenfrohe Bilder, gestaltet von Klientinnen und Klienten. «In Graubünden ist die Mal- und Gestaltungstherapie am bekanntesten. Unsere Klienten schätzen aber auch Musik, Tanz, Bewegung und Sprache als kreatives Ausdrucksmittel.»

## Wertfreies Handeln

Das alles klingt vielleicht schwieriger, als es ist. Wesentlich in der Kunsttherapie ist das wertfreie, kreative Handeln und Gestalten in unterschiedlichen Formen. Ungeöstes wird so sichtbar und die dabei freigewordene Energie kann für

Neues angewendet werden. Kinder und Erwachsene wählen diese Therapieform oft aus, um so auf kreative Art Probleme, Schmerzen, Trauer, Ängste oder Ressourcen aufzudecken. Es gilt neue Schritte zu wagen, Farbe zu bekennen, aber auch Sehnsüchte und Wünsche darzustellen. «Gestalten erfordert stets Entscheidungen zu treffen. Jede Veränderung verwandelt Bestehendes und eröffnet neue Möglichkeiten.»

Alexa Steinauer-Fetz, Kunst- und Maltherapeutin in Domat/Ems, bietet neben Mal- und Prozessorientierter Kunsttherapie auf Wunsch zusätzlich spirituelle Begleitung (kombiniert) in ihrem Atelier an und begleitet wie andere Kunsttherapeutinnen ebenso chronisch erkrankte Menschen (Kunsttherapie Palliative Care, Graubünden). Bei Bedarf besuchen die Kunsttherapeutinnen ihre Klienten Zuhause und auch im Spital. «Kunsttherapie reguliert Prozesse der leiblichen, seelischen und geis-

tigen Gesundheit», sagt Alexa Steinauer-Fetz.

## Neue Wege finden

Vielfach arbeiten die Kunsttherapeuten ebenfalls mit Psychologen und Psychiatern interdisziplinär. Dies fördert einen guten Austausch zwischen allen Beteiligten. Über die Mal- und Gestaltungstherapie wird es bei Jung und Alt ebenfalls möglich, neue Wege zu finden, etwa bei Partnerproblemen und bei Mobbing, bei Lernschwierigkeiten, bei Konfliktsituationen oder auch bei Entscheidungsfindungen wie beispielsweise bei der Berufswahl. Grundsätzlich geht es beim therapeutischen Gestalten um den schöpferischen Ausdruck und nicht darum, ob «Schönes» oder weniger Schönes entsteht. Die Mal- und Gestaltungstherapeutin Miriam Wüst aus Lenzerheide (Scalottas, Scharrans) ergänzt: «Am Ende einer Therapiestunde oder während und nach dem gestalterischen Prozess

reflektieren und besprechen die Therapeutin und der Klient das Erfahrene gemeinsam. Daraus können wertvolle neue Erkenntnisse entstehen.»

Zusammen mit 15 weiteren Mitgliedern der Kunsttherapie Graubünden präsentieren Preisig und Steinauer-Fetz nächsten Samstag 12. September, von 11 bis 16 Uhr, in der Rathaushalle in Chur der Öffentlichkeit ihr Berufshandwerk. Ziel ist es den Besuchern aufzuzeigen, was gestalterische Therapien bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, aber auch bei gesunden Menschen bewirken können.

Informationen zum Farb- und Gestaltungstag in Chur unter [www.kunsttherapie-graubunden.ch](http://www.kunsttherapie-graubunden.ch). Zu den Anbietern von Kunsttherapie gehören u.a. auch die Psychiatrischen Dienste Graubünden oder die Abteilung Kinder- und Jugendmedizin des Kantonsspitals Graubünden.



Ruth-Nunzia Preisig (links) und Alexa Steinauer-Fetz wollen am Farb- und Gestaltungstag in Chur Besucherinnen und Besucher das Thema **Kunsttherapie** näher bringen. (FOTO YANIK BÜRKL)