

Achtsame Wandlung und Erkenntnis in der Kunsttherapie: Vergleich von drei Fallstudien

Monika Andergassen, Katrin Reiter and Friederike Wiesinger

Abstract

Diese Gemeinschaftsarbeit untersucht die Anwendbarkeit des Modells der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ nach Starke (2014, 2019) auf kunsttherapeutische Prozesse zur Analyse des Erkenntnisprozesses von Klient:innen. Ausgangspunkt und theoretische Grundlage dieser Arbeit war die Fallstudie von Reiter (2022), die sich dieser Fragestellung in Bezug auf die Wirksamkeit kunsttherapeutischer Begleitung widmete und diese anhand von Interviews mit Klient:innen belegen und erweitern konnte. Die von Andergassen (2021) und Wiesinger (2021) unter anderen Rahmenbedingungen und Settings durchgeführten Studien wurden herangezogen, um zu ergründen, ob sich diese Modell-Phasen auch hier identifizieren lassen und welche Schlussfolgerungen für die weitere Forschung gezogen werden könnten.

Die vorliegende Studie liefert Anhaltspunkte dafür, dass sich Starkes Modell als Analyseinstrument zur Untersuchung der Wirksamkeit der Kunsttherapie in Bezug auf den Erkenntnisprozess bei diesen drei Fällen eignete. Jedoch müssen die Ergebnisse durch weitere Fallforschung verifiziert werden.

Key words

Achtsame Haltung, Erkenntnisprozess, Vier Phasen der Achtsamen Wandlung, Gestaltungsprozess, Gestaltungselement, Wandlungsprozess

ATOL: Art Therapy Online
Issue 15, Volume 1

Publication Date:
2025

ISSN:
2044-7221

DOI:
<https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v15i1.1907>



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution Non-
commercial 4.0 International License

<http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/ATOL: Art Therapy OnLine>

Einleitung und Zielsetzung

In der Kunsttherapie-Forschung werden zunehmend die Perspektiven von Klient:innen einbezogen, um Theorie und Praxis weiterzuentwickeln. Scope et al. (2017) führten eine umfassende Literaturrecherche über Perspektiven von Klient:innen und Therapeut:innen zur Akzeptanz, möglichen Vor- und Nachteilen von Kunsttherapie durch. Millard et al. (2021) untersuchten, welche Informationen über die Kunsttherapie für Klient:innen hilfreich sind, und führten dazu Fokusgruppen durch. Barrett et al. (2022) untersuchten mittels Interviews Sichtweisen von Klient:innen und Therapeut:innen zum Kunsttherapie-Prozess.

Dieser Artikel vergleicht drei Fallstudien kunsttherapeutischer Begleitung anhand des Modells der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ nach Starke (2014, 2019), die in den Jahren 2021 bis 2022 mit unterschiedlichen Rahmenbedingungen und Zielgruppen durchgeführt wurden und Aspekte der Wirksamkeit der kunsttherapeutischen Begleitung untersuchten.

Ausgehend von der ersten Studie (Reiter, 2022), die semistrukturierte Interviews mit Klient:innen führte und die Ergebnisse in die kunsttherapeutische Theoriebildung zurückführte, wird untersucht, ob die Anwendung dieser Theorie auf die Fallstudien von Andergassen (2021) und Wiesinger (2021) neue Aspekte der Wirksamkeit der kunsttherapeutischen Begleitung aufzeigt.

Einleitend wird die Entwicklung der Kunsttherapie in Österreich ab den 1990er Jahren zusammengefasst. Es folgt eine Beschreibung des Modells der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ im Zusammenhang mit der Mindfulness Art Therapy und im Vergleich zum Konzept der Sublimierung in der psychodynamischen Kunsttherapie. Weitere Abschnitte beschreiben die methodische Vorgehensweise, in kurzer Form die drei Fallstudien, die Forschungsfragen und Auszüge der drei Fallstudien, die verglichen und analysiert werden. Der Artikel schließt mit Schlussfolgerungen und einem Ausblick.

Entwicklung der Kunsttherapie in Österreich

Ab den 1990er Jahren etablierten sich in Österreich mehrere Kunsttherapieausbildungen unterschiedlicher Orientierung, beispielsweise

tiefenpsychologisch oder anthroposophisch, mit Fokus auf Kunst als Therapie oder Symbolen als Botschaften des Unbewussten (Dreier und Bakowsky, 2016). Die Ausbildungsinstitutionen waren außeruniversitär organisiert, ähnlich den damaligen Psychotherapieschulen in Österreich. Obwohl bereits in den ersten Jahren ein Rahmencurriculum für Kunsttherapie erarbeitet wurde, läuft die Bestrebung, ein staatlich anerkanntes kunsttherapeutisches Berufsfeld zu schaffen, bis heute (Edith Kramer Gesellschaft, 2016).

Die Wiener Schule für Kunsttherapie wurde 1992 von Ernst Johannes Wittkowski gegründet, ab 1998 bis 2020 gemeinsam mit Irmgard Maria Starke, und seit 2021 von einem Leitungskollektiv weiterentwickelt. Wittkowski und Starke hatten sich in den 1980er Jahren an der Kölner Schule für Kunsttherapie als Ausbilderin bzw. Studierender kennengelernt (Starke & Wittkowski, 2016). Die Kölner Schule für Kunsttherapie, gegründet in den 1980er Jahren, verfolgte einen kunsttherapeutischen Ansatz, der sich stark an innerpsychischen Prozessen orientierte. Dabei wurde Kunsttherapie als ein Gestaltungsvorgang verstanden, der sich in der bildnerischen Formdynamik eines ästhetischen Mediums spiegelt und innere wie äußere Lebensverhältnisse abbildet. Ziel war es, diese bearbeitbar und neu zentrierbar zu machen (Menzen, 2016).

In Wien entwickelte Starke die „Phronetische® Kunsttherapie“ [1] als kunsttherapeutischen Ansatz, der Teil der Ausbildung an der Wiener Schule für Kunsttherapie ist. Sie gründet sich auf vier Säulen:

1. Das Menschenbild: der Mensch wird als Werdender und sich Bildender begriffen;
2. Die Aktive Communio: das achtsame und wahrnehmende In-Verbindung-Sein;
3. Die Genese der Gestaltbildung, wodurch das Augenmerk auf das „Wie“ gelegt wird und sich etwas gestaltet;
4. Das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘: Erkennen, Ja-Sagen, Erforschen und Nicht-Identifizieren (Starke, 2009)

In dieser Grundlegung finden sich unterschiedliche Paradigmen vereint: die humanistische Psychologie nach Carl Rogers, die Psychodynamik nach Freud,

Einflüsse aus der buddhistischen Achtsamkeitspraxis sowie Verbindungen zu neurowissenschaftlichen Ansätzen.

Ziel dieses Artikels ist es, diese theoretischen Grundlagen mit speziellem Fokus auf das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ zu untersuchen.

Der Achtsame Wandlungsprozess

In der kunsttherapeutischen Begleitung wird in der Tradition der Wiener Schule für Kunsttherapie in achtsam wahrnehmender Haltung (Aktive Communio) den Klient:innen ein professioneller und zugleich offener Rahmen zur Verfügung gestellt, sich selbst durch verschiedene Materialien auszudrücken und der eigenen Lebensbewegung Gestalt zu verleihen, sie zu erforschen und zu erkennen. Als Lebensbewegung bezeichnet Starke das Drängen nach Anerkennung und nach Verwirklichung der Wesensqualitäten und grundlegenden Lebensqualitäten, das zwar angelehnt, jedoch nicht gleichzusetzen ist mit der von Rogers bezeichneten Lebenskraft und Aktivierungstendenz. Die Lebensbewegung, so Starke, wohne dem Leben selbst inne und sei ihm zu eigen, währenddessen die Lebenskraft dem Ich zugehörig und notwendig ist, um die Lebensbewegung ausgestalten zu können (Starke, 2019).

Der folgende Abschnitt gibt einen Überblick über die ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ in der kunsttherapeutischen Begleitung, die im Fokus der vorliegenden Studie stehen.

Die ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘

Wie von Reiter (2022) beschrieben, nimmt Starke (2014, 2019) Bezug auf die ‚Vier Grundlagen des Achtsamen Wandels‘ von Kornfield (2008) und übersetzt sie als mit Interventionen begleiteten Prozess in die kunsttherapeutische Praxis (Abb. 1).

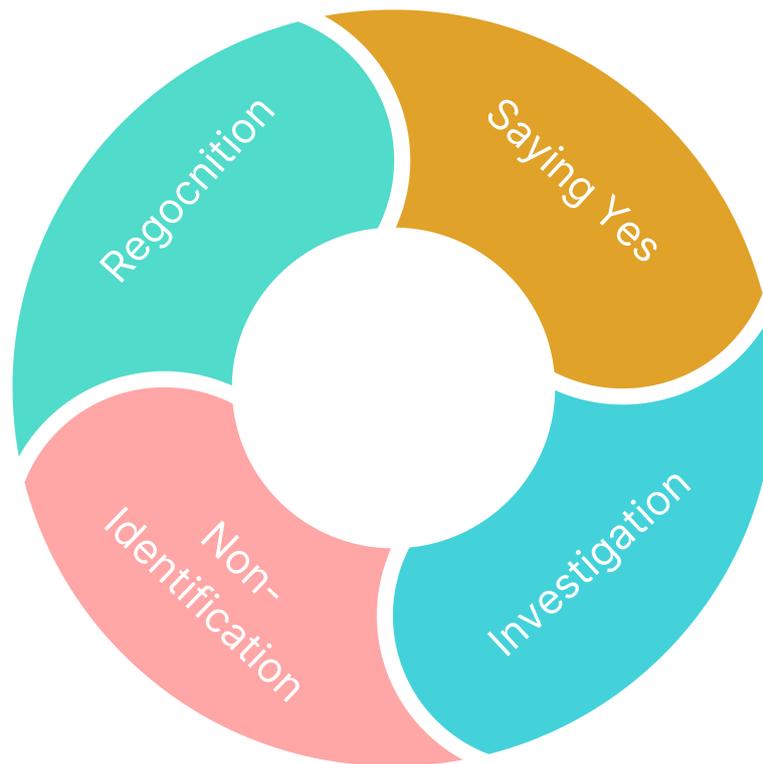


Abbildung 1: Die ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ nach Starke (2014, 2019),
© Katrin Reiter

Erkennen/Wahrnehmen

Kornfield (2008) sieht das Erkennen als erste Grundlage der Achtsamen Wandlung. Dabei geht es um die Bereitschaft, das anzusehen, was ist. Starke (2014) beschreibt, in ihren kunsttherapeutischen Begleitungen oft erlebt zu haben, dass das Erkennen von dem, was ist, häufiger Erleichterung als Abwehr erzeuge. Sie führt das auf den wertneutralen Rahmen zurück, den die Kunsttherapeut:innen durch ihre achtsame und wahrnehmende Haltung zur Verfügung stellen und durch passende Fragen begleiten. Starke (2019) entwickelt das Modell weiter und spricht später auch von der Phase des Wahrnehmens. Dieser Rahmen ermögliche Klient:innen, ihre eigene Angst zu verlieren und hinschauen zu können. In der Erkenntnis liegt nach Kornfield (2008) eine kraftvolle Offenheit, die es ermögliche, die eigene Erfahrung zu benennen und sich dadurch innerliche Achtung zu erweisen.

Akzeptieren/Ja-Sagen

Nach dem Erkennen beschreibt Kornfield das Akzeptieren als die zweite Grundlage, für Starke ist es das Ja-Sagen. In der Phase des Ja-Sagens zeigt sich nach Starke der große Vorteil der Phronetischen® Kunsttherapie: die Bewegung im Gestaltungsprozess ermögliche unmittelbar, Gefühlen, Erinnerungen oder Situationen Ausdruck zu verleihen. In diesem Akt der Bewegung sagen die Klient:innen schon ‚Ja‘, und gleichzeitig ist die Gestaltung ein aktiver Akt – sei es nur ein Strich oder ein Punkt (Starke, 2014, 2019). Kornfield (2008) beschreibt das Akzeptieren als ein Entspannen, es werde das angenommen, was sei. Das Prinzip des Akzeptierens bedeute nicht, Passivität an den Tag zu legen, vielmehr sei es ein mutiger aktiver Schritt im Wandlungsprozess.

Erforschen

Das Erforschen, als dritte Phase, lässt sich in vier Erfahrungsbereichen erleben: in Bezug auf den Körper, die Gefühle, den Verstand und in Bezug auf die Steuerung von Mustern (Kornfield, 2008). Wenn uns ein Thema beschäftigt, etwas in uns ‚brodele‘, wie Kornfield schreibt, ist es klug zu bemerken, was in unserem Körper geschieht. In Starkes kunsttherapeutischem Modell wird durch aufmerksame Fragen der Körperbezug hergestellt und bislang ausgesperrten Empfindungen Aufmerksamkeit geschenkt. Starke beschreibt, dass der Körper deutliche Signale gebe, welche Reaktionen ein bestimmtes Erlebnis ausgelöst hat, und dass die körperlichen Empfindungen gleichzeitig auf die Qualität des Geschehenen verwiesen. Durch die Wahrnehmung dieser Empfindungen (Hitze, Druck, Anspannung, Härte, Ziehen, Wärme...) gelinge es, mit sich selbst in Resonanz zu gehen und lokalisieren zu können, wo die Thematik verortet ist (Kornfield, 2008). Durch die gestalterische Auseinandersetzung mit Materialien könnten sinnliche Wahrnehmungen oder Anknüpfungsmöglichkeiten hergestellt werden (Starke, 2014).

Nicht-Identifizieren

Die vierte Phase des Wandlungsprozesses ist das Nicht-Identifizieren. Das bedeutet, aufzuhören, ein Thema als ‚ich‘ oder ‚meins‘ zu betrachten. Hier geht Kornfield (2008) davon aus, dass Identifikation Abhängigkeiten schafft, wie Ängste, Enge und Gefühle mangelnder Authentizität. Eine Loslösung von der Identifikation ermögliche, voller Achtung für andere und sich selbst zu sorgen. Nach Starke (2014) ist es für

kunsttherapeutische Praxis wesentlich, dass die Nicht-Identifikation entlang eines Themas oder einer Facette geschehe. Erst wenn man sich mit allen Schritten des Erkennens, des Ja-Sagens und der Erforschung entlang eines Themas nicht mehr identifiziere, könne Wandlung geschehen und ein psychischer Bereich heilen.

Achtsamkeit in der Kunsttherapie

Neben Starke beschreibt auch Hogan (2015) Achtsamkeit in der Kunsttherapie als eine innere Haltung, die den kreativen Prozess vertiefen und transformieren könne. Sie diskutiert unter dem Begriff "Mindfulness Art Therapy" (Achtsamkeitsbasierte Kunsttherapie) unterschiedliche psychologische und spirituelle Ansätze und betont dabei, dass es sich nicht um ein einheitliches Theoriegebäude handle, sondern um eine integrative Betrachtung von Methoden, die durch eine achtsame, gegenwärtige und nicht wertende Haltung miteinander verbunden seien. Explizit bezieht sich Hogan auf Theorien und Methoden, die die Verbindung von Achtsamkeit und Kunsttherapie stützen: Focusing-Oriented Art Therapy (FOAT), die sie als strukturiertes Modell beschreibt, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), die Humanistische Psychologie und Somatische/Embodiment-Ansätze.

Wandlungsprozess versus Sublimierung in der Kunsttherapie

Freud beschrieb Sublimierung als einen Prozess, durch den sich Triebenergien in nicht-instinktiven Verhaltensweisen entladen und betrachtete Kunstwerke als Produkt der Sublimierung und Ersatz für primitive sexuelle und aggressive Instinkte (Case et al., 2022). In der Kunsttherapie verläuft laut Kramer (1993) der Prozess der Sublimierung meist unbewusst. Es sei häufig nicht oder nur teilweise möglich, die Umwandlung eines Gefühlserlebnisses in einem Kunstwerk direkt zu beobachten oder zurückzuverfolgen. Der Vergleich von Kramers Sublimierungskonzept und Starkes Modell in der Kunsttherapie verdeutlicht Ähnlichkeiten und Unterschiede (Tab. 1).

Aspekt	Sublimierung in der psychodynamischen Kunsttherapie	„Vier Phasen der Achtsamen Wandlung“ in der Kunsttherapie
Konzept	Bewusstsein: Prozess der Umwandlung meist unbewusster Impulse und innerer Konflikte in eine kreative, sozial akzeptable Form	Erkenntnis: Prozess der Transformation von Problemen durch Akzeptanz und Transformation, der zu mehr Erkenntnis und Selbstakzeptanz führt
Therapeutische Mechanismen	Sublimierung: Unbewusste Impulse (oft aggressiv oder sexuell) werden in künstlerisches Schaffen umgeleitet, was einen neuen Ausdruck und psychisches Wachstum ermöglicht	Achtsame Wandlung: Kunst wird eingesetzt, um das Bewusstsein, Mitgefühl und die Akzeptanz gegenwärtiger Erfahrungen zu fördern und so die emotionale Regulierung, das Körpergefühl und positive Veränderungen zu unterstützen.
Rolle der Therapeutin	Fördert künstlerische Prozesse, versteht künstlerische Arbeiten als symbolischen Ausdruck unbewusster Prozesse, unterstützt und erforscht Symbolik auf künstlerischer Eben, vermeidet aber verbale Ausdeutungen und Bewusstmachung.	Dient als Begleitung für eine achtsame Auseinandersetzung mit dem Kunstprozess, fördert eine wertfreie Beobachtung, setzt Interventionen, um sich für die sinnliche Erfahrung zu öffnen, den inneren

		Bewegungsimpuls aufzunehmen und den Reflexionsprozess zu unterstützen
Theoretische Fundierung	Psychoanalytische/psychodynamische Theorie	Achtsamkeit und buddhistische Psychologie, humanistische und kontemplative Ansätze.

Tabelle 1: Vergleich des Konzepts der Sublimierung im psychodynamischen Kunsttherapie-Ansatz mit dem Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ in der Kunsttherapie

Während das Konzept der Sublimierung mit dem Begriff des Bewusstseins arbeitet, gebraucht das Vier-Phasen-Modell den Begriff der Erkenntnis. In dieser Studie wird untersucht, inwieweit das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ ein nützliches Modell zur Beschreibung und Analyse eines kunsttherapeutischen Prozesses darstellt.

Forschungsfragen und Methodik

Methodischer Aufbau

Die Untersuchung hat zwei Teile: Der erste basiert auf der Fallstudie von Reiter (2022), die sich mit dem Moment der Selbsterkenntnis in der kunsttherapeutischen Begleitung in den Jahren 2020 und 2021 beschäftigte. Nach Abschluss der Begleitungen wurden semistrukturierte Interviews durchgeführt, um den Erkenntnismoment und die Wirksamkeit der Begleitungen aus der Perspektive der Klient:innen zu erfragen. Basierend auf den Ergebnissen der Interviewanalyse griff Reiter daraufhin die ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ in ihrem Forschungsvorhaben auf, wendete das Modell in Form einer Erkenntnisanalyse auf die Fallbeispiele an und konnte Verbindungen zum Modell herstellen beziehungsweise es erweitern. Erkenntnisleitend

für die vergleichende Fallanalyse in diesem Artikel ist im Gegensatz zu Reiters Fokus nicht der Moment der Selbsterkenntnis, sondern der Achtsame Wandlungsprozess. Im zweiten Teil analysiert die Untersuchung, ob das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ auf weitere kunsttherapeutische Begleitungskontexte angewendet werden kann. Hierzu dienen die Fallstudien von Andergassen (2021) und Wiesinger (2021) als Basis.

Überblick zu den Fallstudien

Tabelle 2 gibt einen Überblick über die drei untersuchten Fallstudien, die im Rahmen von Diplomarbeiten während der Kunsttherapie-Ausbildung entstanden. Neben Thema, Forschungsfrage, Setting und Zielgruppen unterscheiden sie sich auch darin, inwieweit die Klient:innen eine aktive Rolle in der Analyse einnehmen.

Fallstudie Reiter	
Thema	Gestaltungsprozess; Finden von Erkenntnismomenten
Forschungsfrage/ Hypothese	Es gibt in der kunsttherapeutischen Begleitung einen Moment, einen ‚Springenden Punkt‘, in dem es dem ‚Ich‘ gelingt, sich selbst in einer Facette entlang eines Themas aufzugreifen.
Kontext	Freie Praxis, Online, Einzelbegleitung, Erwachsene
Methoden	Beschreibung der Fallbeispiele und Materialqualitäten, kritische Analyse von Begrifflichkeiten, Interviews mit Klient:innen, Anbindung der Interviews an die Theoriebildung
Einbeziehung der Klient:innen in die Methoden	Interviews mit den Klient:innen nach Abschluss der kunsttherapeutischen Begleitung
Ergebnisse	Das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ stellt eine nützliche Analysemöglichkeit für Erkenntnisprozesse dar. Erweiterung des Modells um eine fünfte Phase: Benennung der Gestaltung.
Fallstudie Andergassen	

Thema	Gestaltungselemente; Orientierung der Patient:innen im physischen Raum
Forschungsfragen	Welche Bedeutung hat der Raum für die kunsttherapeutische Gruppenbegleitung? Welche Spuren zeigen sich in den Gestaltungen Jugendlicher?
Kontext	Psychiatrie Tagesklinik, Gruppenbegleitung, Jugendliche
Methoden	Beschreibung der Fallbeispiele, Beschreibung der Gestaltungen und Anbindung an Literatur, Analyse der räumlichen Anordnung
Einbeziehung der Klient:innen in die Methoden	Nicht einbezogen
Ergebnisse	In den Gestaltungen der Jugendlichen wurden viele Elemente identifiziert, die Bachmann (1998) beschrieben hat (z.B. die Farbe Schwarz, Transparenz). Der physische Raum schafft Abgrenzung und Gemeinsamkeit.
Fallstudie Wiesinger	
Thema	Haltung der Therapeut:innen; Bedeutung der Stille in der therapeutischen Beziehung
Forschungsfrage/ Hypothese	Die Stille eröffnet einen Raum in der Begegnung mit sich selbst, der wertfrei ist und wo die Klient:innen auf sich zurückschauen können.
Kontext	Akut-Psychiatrie, Einzelbegleitung, Erwachsene
Methoden	Beschreibung der Fallbeispiele, kritische Analyse von ‚Stille‘ und ‚Haltung‘
Einbeziehung der Klient:innen in die Methoden	Nicht einbezogen
Ergebnisse	Die Stille eröffnet einen gemeinsamen Raum, in dem es einvernehmliches Schweigen gibt. Die Leere macht Platz für das Erkennen von Gefühlen und Körperwahrnehmungen, z.B. das bewusste Spüren von Einsamkeit und Trauer.

Tabelle 2: Überblick der drei Fallstudien

Forschungsfragen

Ausgehend von Reiters (2022) Fallstudie gehen wir zwei Fragen nach:

1. Inwieweit lässt sich das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ auf verschiedene Fallkonstellationen anwenden?
2. Wie beeinflussen verschiedene Settings die Einbeziehung der Klient:innen in ihren eigenen Reflexionsprozess?

Ethik

Die Klient:innen, die in diesen drei Fallstudien mitwirkten, bzw. deren Erziehungsberechtigte, gaben ihr schriftliches Einverständnis zur anonymisierten Weiterverarbeitung der Begleitungen. Das Einverständnis zur Veröffentlichung der Gestaltungen außerhalb der jeweiligen Diplomarbeiten wurde explizit nur von einer Klientin in Reiters (2022) Fallstudie erteilt. Daher werden nachfolgend die Gestaltungen beschrieben, aber nur eine Abbildung gezeigt. Alle verwendeten Namen wurden anonymisiert.

Erster Teil der Untersuchung

Fallstudie Reiter

Die erste Fallstudie (Reiter, 2022) untersuchte anhand von vier Fallbeispielen folgende Hypothese: In der kunsttherapeutischen Begleitung gibt es einen Moment, einen ‚Springenden Punkt‘, in dem es dem ‚Ich‘ gelingt, sich selbst in einer Facette entlang eines Themas aufzugreifen.

Nachdem Reiter durch die Analyse ihrer eigenen Selbsterkenntnis auf die Spur kam, stellte sie sich die Frage, ob ihre Klient:innen in den kunsttherapeutischen Begleitungen auch Erkenntnismomente hatten und identifizieren konnten. Da der Ansatz der Wiener Schule Abstand vom Interpretieren nimmt, lag der Schritt nahe, die

Klient:innen selbst zu befragen. Reiter begleitete in den Jahren 2020 und 2021 vier Klient:innen und führte semistrukturierte Interviews durch. Die kunsttherapeutischen Einzelbegleitungen fanden in freier Praxis zum Teil in Präsenz und zum Teil online statt.

Prozessbeschreibung anhand eines Beispiels aus der Fallstudie

Das beschriebene Fallbeispiel wurde im Rahmen einer Online-Begleitung bestehend aus sechs Einheiten zu je 1,5 Stunden durchgeführt, d.h. die Klientin bereitete das Material und den Raum selbst vor. Es handelte sich um die vierte Begleitung. Das Thema, welches im Gespräch aufgetaucht und für die Gestaltung gewählt wurde, war: ‚Mit argen Dingen umgehen können‘.

Ein weißes Blatt Papier war vorbereitet. Der erste Impuls der Klientin war, Kohle zu verwenden, aber sie entschied sich um und griff zum weißen Salbei. „Fühlt sich leicht an“, kommentierte sie. Sie machte mit dem Salbei Druck-Dreh-Bewegungen auf ein weißes Papier. Der weiße Salbei stand für sie für Reinigung. „Schaut aus wie Röschen“, sagte sie. „Der Salbei hinterlässt auch Spuren am Papier, bröseln, bricht, riecht gut“, ergänzte sie.

Sie griff zur Kohle, kommentierte: „Diese Kohle lässt sich nicht weich auftragen, sie ist hart“ und machte leichte Schwünge. Die Kohle verleite dazu, mehr Druck auszuüben, so die Klientin, und probierte es aus. Die Kohle brach. Mit dem abgebrochenen Stück gestaltete die Klientin flächig weiter – nicht mit der Spitze, sie nahm die Kohle quer. Sie zerbröselte das Kohlestückchen in ihren Händen. Die Hände waren schwarz, sie trug mit den Fingern die Kohle auf das Papier auf, „das hinterlässt überraschend wenig Spuren“, sagte sie. „Die Hände sind so schwarz und trotzdem bleibt am Papier so wenig. Hmm“, kommentierte sie. Sie nahm ein Taschentuch und tupfte es in ein Wasserglas und setzte es anschließend auf dem Papier an und machte Drehbewegungen. „Was ist die Drehbewegung?“, fragte die Therapeutin. „Veränderung“, sagte die Klientin. Sie griff im nächsten Moment zum Wasserglas und reinigte die Finger über dem Papier. „Hmm“. Sie nahm die Kohle wieder, gestaltete und machte zwei Kreise, „Augen“, sagte sie. „Kohle auf Wasser, geht nicht gut“, kommentiert sie weiter. Sie nahm einen dicken Filzstift, malte die Kreise nach, nahm

einen Fineliner, malte die Kreise nochmal nach. „Ängstlich wirkt es“, sagte die Klientin. Hielt inne und ließ es wirken. Es kam ihr wie ein "Elefant" entgegen. Sie nahm einen grünen Filzstift, malte Konturen in knalligem Grün. Die relevante Bedeutung für den Elefanten definierte sie für sich selbst mit dem Begriff Gedächtnis.

Die Klientin griff zum Pinsel und zur Gouache-Farbe Blau. Sie setzte zwei pointierte Kleckse auf das Blatt, gestaltete dann mit dem Pinsel, Augen, Ohren, Rüssel, Schwanz. Die Klientin stellte hier eine Verbindung zu einem Traum her und assoziierte. Nach einer kurzen Pause sagte sie: „Ist eh ganz lieb“. „Was bedeutet lieb für dich?“, fragte die Therapeutin. „Neugierig, wissend, freundlich“, sagte sie. Die Klientin überlegte kurz, nahm Rosa in Gouache und machte einen Punkt auf die Stirn des Elefanten. „Mit diesem Punkt ehre ich diese Qualität“, sagte sie, „das ,eh' fällt dadurch weg“. Diese nicht ganz zufriedene Bewertung von vorhin wandelte sich für die Klientin durch den Punkt in Ehrung. Eine Ehrung, die diese Qualität, ihren Worten nach, schon längst gebraucht hatte. Für sie bedeutete das, „die Energie in/mit unterschiedlichen Kommunikationskanälen zu begreifen. Verbindung. Alles ist greifbar. Hände sind Handlungsfähigkeit. Integrieren“.

Ihre Benennung der Gestaltung war ‚Mein Ganesha‘ (Abb.2).



Abbildung 2: Gestaltung ‚Mein Ganesha‘

Ergebnisse der Interviews

Nach Abschluss der Begleitungen wurde eine schriftliche Befragung mit den Klient:innen durchgeführt mit folgenden Fragen:

- Wo war für dich der ‚Springende Punkt‘? Der Moment, in dem du dich selbsterkennen, begreifen und spüren konntest?
- Hast du eine konkrete Gestaltung dazu?
- Was hat dir diese Erkenntnis ermöglicht?
- Was hat dir die kunsttherapeutische Begleitung ermöglicht?

Drei von vier Klient:innen hatten Erkenntnismomente und konnten diese auch noch ein Jahr nach den Begleitungen benennen und den Moment beschreiben, in dem sie sich selbst erkennen, begreifen und spüren konnten, und auch, was die Erkenntnis ermöglicht hat (Reiter, 2022). Eine Klientin meldete zurück, dass sie keinen Erkenntnismoment in dieser Form hatte.

Auf die erste Frage, wo war für dich der ‚Springende Punkt‘? Der Moment, in dem du dich selbst erkennen, begreifen und spüren konntest? beschrieb die Klientin:

“Es gab ganz viele Springende Punkte, aber es gab vor allem sehr wichtige 4 Punkte, denn in dem Prozess habe ich mit nur einer Gestaltung die 4 Phasen der achtsamen Wandlung erlebt. Hinsehen, annehmen, erforschen, darüber hinausgehen (was in dem Fall das EHREN war). Ein zweiter Springender Punkt über den gesamten Gestaltungsprozess war „Ganesha“, ich näherte mich der Gestaltung, am Beginn zeigt sich etwas ängstlich, erschrocken, und dann durch die Entwicklung „AHA“ wird es lieb, dass ich es gestalten kann, die eigene Gestaltung zu erfahren. Dass sich das tatsächlich verändert. Der gesamte Prozess war ein Springender Punkt.“

Auf die Frage “Was hat dir die kunsttherapeutische Begleitung ermöglicht?”, antwortete dieselbe Klientin:

“Spüren, erkennen, weiterbewegen. Zusammenhänge bewusst zu erfassen, die Weitläufigkeit dieser Zusammenhänge und die Vielschichtigkeit. Im gemeinsamen Raum potenziert sich diese Möglichkeit einfach um die Möglichkeiten des anderen.“

Auf neutraler, wohlwollender Basis, sprich wenn kein Hemmnis, kein Widerstand zu spüren ist, sondern einfach nur dieses bedingungslose: „Ich höre dir zu, ich nehme dich wichtig, ich bin interessiert und wohlwollend. Dann erschaffen sich gemeinsam Möglichkeiten“

Eine weitere Klientin beschrieb: *“Sie (Anm. die kunsttherapeutische Begleitung) hat mir Zugang verschafft über den Schmerz und die Verzweiflung hinweg (...). Durch die Begleitung wurde mir möglich das eingangs Unfassbare zu begreifen, zu relativieren und sogar zu akzeptieren“*

Die Analyse der Antworten zeigte, dass das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ hilfreich für die Beschreibung der Momente des ‚Springenden Punktes‘ war. Daher analysierte die Autorin die Begleitungen im Anschluss an die Interviews entlang dieses Modells. Nachfolgend wird zur besseren Nachvollziehbarkeit eine kunsttherapeutische Begleitung analysiert.

Analyse einer Begleitung anhand des Modells der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘

Bei dieser Begleitung war das Thema ‚Einlassen‘ sehr präsent, die Klientin ließ sich mit Hingabe auf den eigenen Prozess mit dem Thema ‚Mit argen Dingen umgehen können‘ ein. „Ich durfte sein, wie ich bin, und ich durfte mich entdecken ...“

Das Sein-dürfen-wie-ich-bin und die Möglichkeit, sich selbst entdecken zu dürfen, implizieren das Erkennen, das Ja-Sagen/Akzeptieren und das Erforschen. Die Klientin hatte als ersten Impuls für ihr Thema ‚Mit argen Dingen umgehen können‘ Kohle als Material – ein Material, das leicht ist, griff aber dann doch zum Salbei, zu dem Material, mit dem sie zu Beginn auch den Raum geräuchert hatte. Der Salbei als Material ermöglichte der Klientin die Phase des Erforschens und das unmittelbare Eintauchen in das sinnliche Erleben, indem auch der Geruchssinn aktiviert wurde.

Während des weiteren Gestaltungsprozesses griff die Klientin zu Kohle, Wasser, Stift und erforschte über die Materialien. Schon während der Begleitung hatte sie gesagt, dass die Drehbewegung im Gestalten für sie Veränderung bedeutet. Nach dem Sich-Einlassen, dem Erforschen, nahm etwas Form an, zeigte sich für die Klientin und es

kam hier zu einem Erkenntnismoment. Sie konnte in der Gestaltungsphase benennen, dass die Gestaltung „ängstlich“ auf sie wirkte. Auch für die Klientin war dies ein ‚Springender Punkt‘, ein wichtiger Erkenntnismoment, den sie wie folgt beschreibt: „Hier war es zum Beispiel so, dass Augen im Grau/Schwarz aufgetaucht sind. Zuerst ängstlich, fast starr. Im Lauf der Hinwendung, also Gestaltung, wurden sie deutlicher und es war nicht der Impuls, sie jetzt weniger ängstlich zu machen. Das weiß ich noch ganz genau. Es war aber der Impuls da, Farbe hineinzubringen.“

Diesem Erkennen folgt von Seiten der Klientin eine ‚Hinwendung‘, die wiederum als Phase des ‚Ja-Sagen‘ (nach Starke) beziehungsweise als Grundlage des ‚Akzeptieren‘ (nach Kornfield) deutbar ist. Die Zuwendung, von der die Klientin im nächsten Zitat spricht, ermöglichte ihr, dass sich die Qualität für sie wandeln oder in ihren Worten ‚ändern‘ konnte. „Ein weiterer ‚Springender Punkt‘ war die Erkenntnis, dass sich die Einstellung zur Qualität während der Zuwendung (durch die Gestaltung) ändern kann. In dem Fall würde ich es dann wie einen ‚zeitweiten‘ Punkt nennen, weil er über den gesamten Gestaltungsprozess ging. Es gibt ja auch dicke oder dünne, große oder kleine Punkte und diesen ‚Springenden Punkt‘ kann ich eben nur als einen zeiterweiterten Punkt bezeichnen oder aber als viele Punkte, die ständig aufgetaucht und gehüpft sind, weil ein AHA das andere gejagt hat.“

Die vierte Phase des Wandlungsprozesses, das Nicht-Identifizieren war in dem Moment zu erkennen, als die Klientin mit dem Rosa Punkt ihre Qualität ehrte. Die Klientin bezeichnete für sich selbst das Ehren als den Moment des ‚Darüber Hinausgehens‘ und als einen der vier wichtigen Punkte: „Hinsehen, annehmen, erforschen, darüber hinausgehen.“

Durch ihre eigene Zuwendung veränderten sich für die Klientin ihre Bewertungen und das Bedeutungsspektrum erweiterte sich. Durch die Benennung „Mein Ganesha“ wird die Ehrung der eigenen Qualitäten, der Handlungsfähigkeit, der Schöpferkraft der Zuwendung, der Gestaltungsprozess besiegelt.

Nach Reiter (2022) ermöglicht die Kunsttherapie, diesen flüchtigen und doch wirkmächtigen Moment zu begreifen, auszudrücken, zu formulieren und zu benennen. Dadurch gelingt es, dem Erfahrenen im Prozess, durch die Benennung eine neue oder

andere Bedeutung zu verleihen. Es wird eine wirkmächtige Entscheidung getroffen, die es ermöglicht, an bisherigen Erfahrungen anzuknüpfen und Vorstellungen zu kreieren, sie zu erweitern und ihnen neue Bedeutungen geben zu können.

Damit passiert durch die Benennung genau das, was Hüther (2008) postulierte: die Anbindung an das Bewusste und dadurch die Veränderung der eigenen Bewertung von Vorstellungen. Der Wandlungsprozess, den Starke (2014) von der buddhistischen Psychologie für die kunsttherapeutische Praxis fruchtbar gemacht hat, veranschaulicht den dahinterliegenden Prozess der Selbsterkenntnis. Erst mit der Benennung erfolgt eine bewusste Anbindung an das Ich. Die konsequente Erweiterung des Denkmodells nach Starke wäre daher die Benennung als fünfte Phase (Reiter, 2022).

Zweiter Teil der Untersuchung

Fallstudie Andergassen

Die zweite Fallstudie (Andergassen, 2021) wurde im Rahmen eines Ausbildungspraktikums zur Kunsttherapeutin an einer klinischen Station für Kinder- und Jugendpsychiatrie durchgeführt. Die Studie umfasste die Begleitung einer Gruppe von drei Jugendlichen aus der Tagesklinik über einen Zeitraum von zwei Monaten bzw. sieben Treffen á 90 Minuten. Wie von Yalom (1983) beschrieben, variiert die Aufenthaltsdauer von Patient:innen auf modernen Psychiatrie-Stationen erheblich, sodass Gruppenzusammensetzungen üblicherweise sehr volatil sind. Daher kann es als außergewöhnlich betrachtet werden, dass in dieser Fallstudie die Gruppenzusammensetzung über den gesamten Zeitraum konstant war.

Prozessbeschreibung anhand eines Beispiels aus der Fallstudie

Die nachfolgend geschilderte Begleitung fand in der vierten der insgesamt sieben Einheiten statt. An diesem Tag waren nur zwei Jugendliche anwesend. Als Einstieg wurde das Kartenset von Mayer (2010) aufgelegt. Dieses Kartenset, bestehend aus 37 Karten, basiert auf spontan gezeichneten Patienten-Skizzen seiner psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis, die Mayer zu einer visuellen Formensprache abstrahiert und reduziert hat, bestehend im Wesentlichen aus schwarzen Punkten und Linien auf weißem Untergrund. Die Jugendlichen waren eingeladen, je eine Karte

dafür zu wählen, wie es ihnen im Moment ging, und eine Karte dafür, was sie sich wünschten.

Ein Mädchen namens Pia wählte als Erstes eine Karte mit einem schwarzen Punkt in der Mitte. Der Punkt repräsentierte für sie wenig Energie, so fühlte sie sich zurzeit. Sie wünschte sich, dass es heller würde, dass sie das Gefühl hätte, es schaffen zu können, dass sie froh wäre und sich nicht mit all den negativen Gedanken quälen müsste. Als zweite Karte wählte sie zwei Punkte mit verbindenden Pfeilen. Gefragt, ob sie es im Körper spüren könne, wie sich das dann anfühlt, antwortete sie Nein.

Pia wollte anfangs nicht gestalten, legte sich zuerst auf eine große, runde Matratze und schloss die Augen. Sie vereinbarte mit der Therapeutin, dass sie hier schlafen könnte und die Therapeutin in 15 Minuten wieder nach ihr sehen würde.

Als die zweite Klientin mit Pastellkreide und Pinsel zu gestalten begann, stand Pia nach einer Weile auf und setzte sich an den Tisch. Dann holte sie auch ein Papier im Format A4, setzte sich wieder an den Tisch und begann ebenfalls mit Pastellkreiden zu gestalten. Sie begann ganz zögerlich, zeichnete eine Figur in der Mitte des Blattes. Der Kopf der Figur war ein schwarz gefüllter Kreis. Im Inneren des ‚Bauches‘ zeichnete sie eine Blume in einem weißen Blumentopf. Die Figur hatte keine Arme, zwei Linien für die Beine. Etwas später zeichnete sie eine Tür rechts oben in Rosa, dann eine wellenförmige schwarze Linie von der Figur zur Tür. Sie verwischte immer wieder die Kreide mit einem Pinsel, so wie die Mitpatientin. Dann färbte sie den Hintergrund schwarz ein - sie verwendete viel Sorgfalt darauf - und ließ eine weiße Fläche rund um Figur, Weg und Tür frei. Im Anschluss nahm sie sich viel Zeit, Hände und Tisch zu reinigen.

In der abschließenden gemeinsamen Besprechung des Gestaltungsprozesses sagte sie wenig. Die Therapeutin beschrieb ihren Prozess, und Pia bejahte. Angesprochen auf die Blume im Inneren der Figur antwortete sie, das sei die Seele, das sei etwas ganz Besonderes. Die Therapeutin stimmte dem zu. Die Tür führe in eine Parallelwelt, dort sei es hell und frei.

Ihre Benennung der Gestaltung war ‚Outside out (draußen von draußen)‘.

Analyse

Pia bekam den Raum, dass sie sich einfach hinlegen und schlafen konnte und nicht gestalten musste. Dies ermöglichte ihr, schrittweise dem Gestalten näher zu kommen, sie konnte sich zuerst an den Tisch setzen, dann der Mitpatientin zusehen, und dann, in ihrem Tempo, ebenfalls mit einer Gestaltung beginnen. Der physische Therapieraum ermöglichte anfänglich das Getrenntsein, und später, durch das Sitzen am gemeinsamen Tisch, das in-Bewegung-Kommen.

Die Farbe Schwarz war ein wichtiges Gestaltungselement dieser Einheit. Bachmann (1998) schreibt zur Farbe Schwarz, sie sei ein Ausdruck von zunehmender Differenzierung, Zentrierung und Abgrenzung bei Jugendlichen, aber auch die Farbe der Trauer, die bei Jugendlichen z.B. aus der Verabschiedung der Kindheit rühre.

Bei Pia war Schwarz unter Umständen Ausdruck von Trauer. Sie äußerte den Wunsch, durch die Tür in der Gestaltung zu gehen, weil es dahinter heller sei. Sie sprach auch immer wieder an, dass sie ihre negativen Gedanken loswerden möchte. Gleichzeitig bot die schwarze Umgebung des weißen Raumes auch Schutz. Schwarz, als eine essenzielle Farbe des Ausdrucks, ermöglichte Pia, ihrer inneren dunklen Stimmung Ausdruck zu verleihen und sich dieser Trauer anzunähern.

Ein weiteres zentrales Gestaltungselement war die Darstellung mit - wie Bachmann (1998) es nennt - Ebenen der Transparenz. Damit meint Bachmann, dass in einer Gestaltung etwas sichtbar ist, was im wirklichen Leben verdeckt ist, z.B. das Innenleben eines Hauses mit Treppen, Einrichtung usw. Sie sagt dazu, dass diese Durchdringungsversuche für das Kind wichtig seien, da es Klarheit haben möchte, wie alles innen aussieht.

Bei Pia war einerseits die Figur transparent, weil die Blume im Inneren sichtbar war. Die Figur wiederum war in einer Art Höhle dargestellt, die wiederum wie in einem Längsschnitt sichtbar war. Die Vermutung liegt nahe, dass Pia ihr Gefühl der Trauer und mögliche Wege aus dieser Trauer gestalterisch erforschte, um sich selbst besser kennenzulernen und sich der Therapeutin mitzuteilen.

Vergleich mit den ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘

Für die vorliegende Studie wurde die Begleitung in Beziehung zu Starkes (2014) Modell gesetzt. Bereits beim Wählen der Karten am Anfang der Einheit benannte Pia ihren derzeitigen Zustand (wenig Energie) und ihren Wunsch (dass es heller wäre und sie weniger quälende Gedanken hätte). Sie erkannte für sich das Thema.

In der Gruppenbegleitung lag sie anfangs auf dem Kissen und wollte nichts gestalten. Dann kam sie in Bewegung und gestaltete doch. Diese Entscheidung könnte bereits eine Art Ja-Sagen zu dem, was ist, sein.

In der Gestaltung drückte Pia sich aus: sie stellte das Dunkle dar, verwendete die Farbe Schwarz, gestaltete eine Art Höhle, aber auch einen Weg nach draußen, wo es heller wäre. Sie erforschte ihren derzeitigen Zustand und ihren Wunsch nach mehr Helligkeit. Durch die Transparenz der Gestaltungselemente drückte sich ihr Wunsch aus, auch das Versteckte zu sehen. Auch wenn sie im Anschluss nicht darüber sprechen wollte, was sie gestaltet hatte, bejahte sie die Beschreibung ihres Prozesses und brachte sich ein.

Fallstudie Wiesinger

Methoden und Setting

Die dritte Fallstudie (Wiesinger, 2021) fand im Zuge eines dreimonatigen Praktikums zur Ausbildung zur Kunsttherapeutin auf einer Akutstation der Psychiatrie für Erwachsene statt. Die Studienautorin war dabei Teil eines interdisziplinären Teams. Über die Krankheitsbilder und Verhaltensauffälligkeiten aller Patient:innen und Neuzugänge wurde bei der morgendlichen Übergabe informiert. Die kunsttherapeutischen Sitzungen wurden in einem kleinen Büro im Krankenhaus durchgeführt.

Da der Aufenthalt der meisten Patient:innen der Akutstation im Normalfall kurz gehalten wird, war der vorrangige Auftrag die Stabilisierung. Die Entlassungen erfolgten oft kurzfristig, was eine gemeinsame Kunsttherapie-Prozessreflexion mit den Patient:innen verhinderte.

Prozessbeschreibung anhand eines Beispiels aus der Fallstudie

Nachfolgend wird eine kunsttherapeutische Begleitung aus der Fallstudie beschrieben. Herr M., der insgesamt fünf Kunsttherapie-Einheiten in Anspruch nahm, war mit der Diagnose F20.0 (Paranoide Schizophrenie) in die Akutpsychiatrie gekommen und durch einen zurückliegenden Aufenthalt bereits bekannt. Er wurde als sehr zurückgezogen und depressiv geschildert, hatte krankheitsbedingt finanzielle Probleme, fühlte sich ausgegrenzt und litt unter Ängsten. Aufgrund der Corona-Pandemie konnte er keine sozialen Kontakte (z.B. Selbsthilfegruppe) wahrnehmen. Er hatte vier Katzen, die mit ihm in einer sehr kleinen Wohnung lebten. Zum Zeitpunkt des Psychiatrie-Aufenthalts wurden sie im Tierasyl betreut.

Auf dem Weg zur ersten Kunsttherapie war Herr M. wortkarg und flüsterte leise, dass es ihm „schlecht, sehr schlecht“ ginge. Seine Haltung war nach vorne gebeugt, sein Blick zum Boden gerichtet und seine Schritte sehr langsam. Auf die Einladung, sich das bereitgestellte Gestaltungsmaterial anzuschauen und etwas Passendes für den heutigen Moment auszuwählen, meinte Herr M. ohne aufzublicken: „Da bräuchte ich eigentlich ein schwarzes Blatt mit einem Loch darauf.“ Die Therapeutin reichte ihm ein schwarzes Blatt Tonpapier im A4-Format und legte es vor ihn auf den Tisch. Im selben Moment, in dem Herr M. das Blatt vor sich wahrnahm, sank er im Sessel zusammen, ließ den Kopf hängen und murmelte kaum hörbar: „Ich glaube, ich kann das nicht.“ Die Therapeutin passte ihre Lautstärke an seine an und flüsterte, er müsste nicht gestalten, es wäre seine Kunsttherapie-Stunde, seine Zeit, die er nutzen könnte, wie er das wollte.

So saßen beide schweigend nebeneinander und schauten auf das schwarze Tonpapier. Die Therapeutin sprach den Gemütszustand des Patienten an: „Ich sehe, dass Sie sehr traurig sind.“ Herr M. flüsterte, dass er seine Katzen so vermisste. Es folgte eine Phase, in der er teilweise unter Tränen langsam von seiner Lebenssituation mit den Katzen erzählte. Die Therapeutin gab ihm Zeit dafür und fragte schließlich nach, was er da genau vermisste. Es wären die Momente, wenn die Katzen zum Kuscheln gekommen wären, erklärte Herr M. „Das Streicheln des Katzenfells ist sehr beruhigend und weich“, bestätigte die Therapeutin. Sie erinnerte sich an ein

Fallbeispiel aus einer Diplomarbeit (Brandl-Lindner, 2020). Die Autorin beschreibt darin, dass sich eine ihrer Patientinnen mit einem weichen Pinsel selbst Streicheleinheiten schenken konnte. Daher reichte die Therapeutin Herrn M. einen feinen breiten Haarpinsel mit den Worten: „Wenn Sie wollen, versuchen Sie, einmal mit dem Pinsel über Ihre Hand zu streichen. Schauen Sie, wie sich das anfühlt.“ Er strich zwei, dreimal über seinen Handrücken und brach dann in Tränen aus. Es dauerte eine ganze Weile, bis der Tränenfluss versiegt war. Ganz vorsichtig fragte die Therapeutin nach: „Da spüren sie jetzt wohl eine große Trauer und Einsamkeit?“ „Ja“, schluchzte Herr M. Er wirkte durch den Verlust seiner Haustiere und die Sorge um sie haltlos und verzweifelt. Nach einigen Minuten in Stille begann Herr M., langsam, aber ruhiger und mit kräftiger Stimme, von seinem Leben, seinen Wünschen und Ängsten zu erzählen. Am Ende der ersten Sitzung war Herr M. an einer Weiterführung sehr interessiert.

Schon in der zweiten Sitzung wählte Herr M. bewusst Material aus, um das schwarze Loch der ersten Sitzung zu gestalten. Er zeichnete einen Kreis mit Bleistift in die Mitte eines weißen Blatts, links daneben seine vier Katzen. Oberhalb des Kreises zeichnete er sich nur mit Armen und Beinen, aber ohne Füße und Hände. Seine Hose reichte in den Kreis hinein. Als er das Bild länger still betrachtete und die Therapeutin fragte, wie es ihm dabei ginge, kamen ihm wieder Tränen. Er hatte das Gefühl, die Katzen im Stich gelassen zu haben und beschrieb seine Angst, sie nicht mehr zurückzubekommen.

In der Zeichnung befanden sich die Katzen außerhalb des Kreises. Beim gemeinsamen Betrachten wurde Herrn M.s traurige Situation deutlich sichtbar. Aus einem Ohnmachtsgefühl heraus fragt die Therapeutin: „Wie kann ich ihnen helfen?“ Herr M.: „Das geht nicht.“ Therapeutin: „Wollen Sie noch etwas dazu zeichnen? Können Sie für die Katzen auf dem Bild noch etwas tun?“ Herr M. antwortet spontan: „Ich könnte Futter dazu zeichnen, dann wäre Fütterungszeit.“ Seine Stimme klang plötzlich heller. Mit gesenkter Stimme fügte er hinzu: „Aber das wäre dann komisch. Wenn das jemand sieht, was muss sich der denken?“ „Das ist ihr Bild, das muss keiner sehen, das geht sonst niemanden etwas an.“ Herr M. zeichnete jeder Katze eine Futterschüssel hinzu, war dann mit seinem Bild zufrieden und benannte es ‚Hilfe‘.

In der dritten Sitzung entstand eine Gestaltung, die Herr M. ‚Mein Leben‘ nannte. Er zeichnete ein großes, rotes Herz in der Blattmitte und seine vier Katzen sowie den Text „Ich liebe meine 4 Katzen über alles!!!“ und in grüner Schrift: „Bitte nicht wegnehmen... danke!!!“ Die Katzen waren von ihm abgewandt, wobei Herr M. meinte, dass sie andersrum sein sollten, er es aber nicht so zeichnen konnte. Dieses Mal war es ihm auch möglich, die Liebe zu seinen Katzen in seinem Körper bewusst zu spüren.

In der vierten Sitzung gestaltete Herr M. ein Bild mit dem Titel ‚Zukunft‘. Das Bild wirkte bewegt, nicht mehr so statisch wie die ersten Gestaltungen. Er zeichnete sich sogar mit einem lächelnden Mund, und die Katzen waren ihm zugewandt.

Zum Abschluss des Verlaufs entstand noch ein Bild von seiner Wohnung, in dem er das Heimkommen gestaltete. Die Katzen stellte er mit bunten Wuschelbällchen dar und betitelte die Gestaltung mit dem Schriftzug: ‚Ich und meine Kuschelmonster AG‘.

Analyse

Die Stille in dieser kunsttherapeutischen Begleitung wirkte raumgebend, nicht bewertend. Es gab viele Momente des gemeinsamen und einvernehmlichen Schweigens, was nicht im Mitleid, sondern auf wohlwollender Augenhöhe geschah. In den Phasen, in denen Herr M. weinte, war der Therapeutin wichtig, genügend Zeit zur Verfügung zu stellen, um seinen Gefühlen Raum zu geben und diese zu halten.

Die Kunsttherapie unterstützte Herrn M., seine inneren Prozesse auszudrücken. Über das Spüren des Pinsels auf seiner Haut war es ihm unmittelbar möglich, den Kontakt zu seinen Gefühlen herzustellen und anzuerkennen.

Diese Phasen in Stille zu Beginn der kunsttherapeutischen Begleitungen waren auch für die Therapeutin in der Reflexion sehr wichtig, da sehr viel Unausgesprochenes, emotional Verwirrendes und Chaotisches im Raum lag. Durch die Stille entstand eine vertrauensvolle Basis, die Herr M. ermöglichte sich zu zeigen, seine Lebenssituation zu erzählen und seinen Wunsch nach Beziehungen über die vorhandene zu seinen Haustieren hinaus klar zu erkennen.

Vergleich mit den ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘

Bereits in der ersten Einheit erkannte Herr M. seine Traurigkeit und Einsamkeit, und es gelang ihm, seine Gefühle zuzulassen. Dadurch sagte er ‚Ja‘ zu dem, was gerade war. Die Trauer um den Verlust seiner Katzen brachte seine Einsamkeit und soziale Ausgrenzung zu Tage. Das Weinen wirkte scheinbar wie ein emotionaler Spannungsabbau und bereitete den Boden für eine Auseinandersetzung mit der Realität.

Aus dem Ohnmachtsgefühl („ich kann das nicht“) gelangte Herr M. durch das Ja-Sagen in die Handlungsfähigkeit. Dies wurde in der ersten Sitzung durch die plötzliche Veränderung seiner Stimme und seiner Kommunikation erkennbar. In den darauffolgenden Sitzungen wurde auch sein aktiver Gestaltungswille deutlich.

In der zweiten Sitzung stellte Herr M. sich seinen starken Gefühlen und Ängsten und zeichnete bewusst das ‚schwarze Loch‘. Diese Auseinandersetzung könnte bereits als Ja-Sagen gewertet werden und zeigt den Beginn des Erforschens seiner Gefühle und Lebenssituation. Aus Sicht der Kunsttherapeutin gelang es Herrn M. auch, seine schwierige Lebenssituation mit mehr Achtung und Respekt sich selbst gegenüber zu betrachten. Kornfield (2008) weist darauf hin, dass manche Probleme für uns so erträglicher würden.

Im Laufe der weiteren Sitzungen wurden Herrn M.s Gestaltungen bunter und lebendiger. Seine Selbstdarstellung veränderte sich von einer starren Figur ohne Finger und Füße zu einer beweglichen Person mit Fingern. Auch an Herrn M. war eine selbstbewusstere Haltung und Handlungsfähigkeit wahrzunehmen, die seiner realen Steigerung der Lebensfreude entsprach.

Ergebnisse und Diskussion

Anhand der Forschungsfragen werden nachfolgend die Fallstudien noch einmal in Verbindung gebracht.

Forschungsfrage 1: Inwieweit lässt sich das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ auch auf verschiedene Fallkonstellationen anwenden?

Durch die Analyse der Fallstudien zeigte sich, dass es in jeder Fallstudie Elemente der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ gab (Tabelle 3).

Fallstudie Reiter	
Phasen	<p>Erkennen: Mit argen Dingen umgehen können</p> <p>Ja-Sagen: Sich dem Thema bewusst zuwenden, sich einlassen</p> <p>Erforschen: durch den bewussten sinnlichen Umgang mit den unterschiedlichen Materialien, sinnliche Wahrnehmung</p> <p>Nicht-Identifizieren: das darüber hinaus gehen, die Qualität ehren</p> <p>Benennung: Durch die Benennung „Mein Ganesha“ wird die Ehrung der eigenen Qualitäten, der Handlungsfähigkeit, der Schöpferkraft der Zuwendung, der Gestaltungsprozess besiegelt.</p>
Erkenntnismoment aus Sicht der Klientin	Die Einstellung zur Qualität „ist eh lieb“ änderte sich durch die Zuwendung und die Gestaltung (rosa Punkt) in liebevolle Ehrung für sich selbst.
Fallstudie Andergassen	
Phasen	<p>Erkennen: Wählen der Karten.</p> <p>Ja-Sagen: In Bewegung kommen im physischen Raum; in den Gestaltungsprozess gehen.</p> <p>Erforschen: Zeigt sich durch die Elemente in der Gestaltung: Farbe Schwarz, Ebenen der Transparenz</p>
Fallstudie Wiesinger	
Phasen	<p>Erkennen: Erkennen seiner Trauer und Einsamkeit.</p> <p>Wahrnehmen der Auswirkungen seiner Krankheit auf die Beziehung zu seinen Katzen.</p> <p>Ja-Sagen: In die Kunsttherapie freiwillig mitkommen. Die Gefühle von Trauer und Einsamkeit zeigen und annehmen.</p>

	<p>Sich seine Verantwortung den Katzen gegenüber klar werden.</p> <p>Erforschen: Bearbeitung seiner Gefühle zu den Katzen und dem Wunsch nach Beziehungen. Benennung seiner Gestaltungen.</p>
--	---

Tabelle 3: Elemente der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ in den drei Fallstudien

In der ersten Fallstudie aus der freien Praxis im Online-Einzelsetting zeigte sich, dass sich die vier Phasen der Achtsamen Wandlung im Gestaltungsprozess identifizieren ließen und sich der Moment der Selbsterkenntnis offenbarte, der sich auch in der Benennung wiederfindet. Die Klientin hatte eine vertrauensvolle Basis mit der Therapeutin.

Das zweite Fallbeispiel aus der Tagesklinik zeigte, dass ein Prozess des Erkennens, Ja-Sagens und Erforschens stattfinden konnte. Das Gruppensetting war für die Teilnehmer:innen neu, auch wenn sie sich bereits kannten. Sie mussten nicht nur Vertrauen gegenüber der Therapeutin aufbauen, sondern auch innerhalb der Gruppe Vertrauen fassen, sich zeigen zu dürfen. Um tiefgreifende Veränderungsprozesse bewirken zu können, bedarf es hier sicherlich eines therapeutischen Prozesses über einen längeren Zeitraum.

Das dritte Fallbeispiel aus der Akutpsychiatrie war gekennzeichnet durch einen kurzen Klinikaufenthalt, wenig Zeit für Beziehungsarbeit, und eine akute Krise. Es war dem Klienten möglich, seine Einsamkeitsgefühle zu erkennen.

Forschungsfrage 2: Wie beeinflussen verschiedene Settings die Einbeziehung der Klient:innen in ihrer eigenen Reflexionsprozess?

Die Klient:innen der ersten Fallstudie waren Personen mit Therapie-Erfahrung. Das würde erklären, dass Erkenntnisprozesse rascher ablaufen können. Diese Klient:innen nahmen Kunsttherapie selbstgewählt in Anspruch, da sie sich durch die kunsttherapeutische Begleitung eine Unterstützung bei der Bearbeitung ihrer Probleme erhofften. Sie finanzierten die Begleitungen selbst und erwarteten eine

Verbesserung ihrer momentanen Situation. Sie waren engagiert und sehr daran interessiert, aus dem therapeutischen Prozess neue Erkenntnisse über sich selbst und Handlungsmöglichkeiten für ihr weiteres Leben zu erhalten. Durch die Interviews reflektierten sie aktiv ihre Erkenntnisprozesse und Erkenntnismomente.

Da die Klient:innen der zweiten Fallstudie zum Teil noch wenig Therapieerfahrung hatten, brauchten sie Zeit für den Bewusstwerdungsprozess. Das Einbeziehen in eine Reflexion im Zuge einer Fallstudie wäre hier mitten im Prozess unter Umständen überfordernd gewesen. Nach ihrer Entlassung waren sie nicht mehr greifbar für einen späteren gemeinsamen Reflexionsprozess. In dieser Studie dienten die Gestaltungen und die Anordnungen im physischen Raum als Grundlagen für die Analyse.

Die Patient:innen der dritten Fallstudie, die im Zuge des akutpsychiatrischen Aufenthalts zur Kunsttherapie kamen, befanden sich in einer Zwangslage, in der sie selbst die Einlieferung in die Psychiatrie als letzten Ausweg sahen oder zwangseingewiesen worden waren. Selbstreflexion war hier nicht immer möglich. Zusätzlich muss die Wirkung der medikamentösen Behandlung in diesem Kontext immer mitbedacht werden. Die Zielsetzung der therapeutischen Maßnahme stand im Zeichen der Beruhigung und Stabilisierung. Zusätzlich war die möglichst kurz gehaltene Aufenthaltsdauer in der Akutpsychiatrie ein limitierender Faktor für einen längeren therapeutischen Prozess. In dieser Studie diente die Wahrnehmung der Reaktionen und Gefühle von Therapeutin und Klient als Material für die weitere Analyse.

Schlussfolgerungen und Ausblick

Der Vergleich von drei Fallstudien zeigte auf, dass zur Untersuchung der Wirksamkeit der Kunsttherapie das Modell der ‚Vier Phasen der Achtsamen Wandlung‘ als Analyse-Instrument verwendet werden kann. In den beschriebenen Fällen wurden unterschiedliche Phasen erlebt. Es wurde beschrieben, welchen Einfluss das Setting der Kunsttherapie auf eine mögliche Einbeziehung von Klient:innen in die Kunsttherapie-Forschung haben könnte.

Diese Studie hat einige Limitationen. So sind die Anzahl der Fälle in den einzelnen Studien sowie die Anzahl der Therapie-Einheiten begrenzt. Um die getroffenen Aussagen besser zu stützen und differenzierter zu analysieren, müsste mit weiteren Fällen in ähnlichen Settings gearbeitet werden. Zudem müsste ein Forschungsdesign entwickelt werden, welches die unterschiedlichen Erkenntnisebenen (Therapeut:in und Klient:in) und zeitlichen Dimensionen (Einheit und Therapieverlauf) adressiert. Darüber hinaus wären noch eingehend die Begrifflichkeiten Prozess und Moment für die Analyse zu diskutieren.

Besonders in klinischen Settings, wo es üblicherweise ein Team an Betreuungspersonal gibt, könnte auch dieses noch stärker in die Forschung einbezogen werden. Dieser Aspekt war in den hier präsentierten Studien nicht berücksichtigt.

[1] Phronesis bedeutet laut Aristoteles, mit tiefer Einsichtnahme Zusammenhänge zu erkennen, zu sehen und sie mit praktischer Klugheit lebensförderlich zusammenzubringen. In der Phronetischen® Kunsttherapie wird in achtsamer und wahrnehmender Haltung („Aktive Communio“) den Klient:innen ein Raum und Methoden angeboten, um die eigene Lebensbewegung mit unterschiedlichen Materialien aufzugreifen, auszugestalten, zu erforschen und zu erkennen (Starke, 2019).

Über die Autorinnen

Dipl.-Ing. Monika Andergassen, Ph.D., hat ihre Ausbildung zur Kunsttherapeutin 2022 an der Wiener Schule für Kunsttherapie in Wien, Österreich, abgeschlossen. Sie arbeitet als Kunsttherapeutin in einer Tagesstätte sowie in freier Praxis in Wien. Daneben ist sie Assistentin an der Wiener Schule für Kunsttherapie. Sie hat im Bereich Information Management promoviert und arbeitet seit über 20 Jahren im Bildungsbereich.

Katrin Reiter, Bakk. phil. MA, hat ihre Ausbildung zur Kunsttherapeutin 2022 an der Wiener Schule für Kunsttherapie in Wien, Österreich, abgeschlossen. Sie arbeitet auf selbständiger Basis als Kunsttherapeutin in Salzburg, Österreich im eigenen Atelier und in der ‘Sonneninsel’, einer Nachbetreuungseinrichtung für Kinder, Jugendliche

und deren Familien. Sie hat Erziehungswissenschaften studiert und arbeitet als Projektleiterin mit über 20 Jahren Erfahrung im Bildungsbereich.

Friederike Wiesinger, Dipl.-Ing., hat ihre Ausbildung zur Kunsttherapeutin 2022 an der Wiener Schule für Kunsttherapie in Wien, Österreich, abgeschlossen. Derzeit arbeitet sie als Kunsttherapeutin in Wien. Daneben ist sie Assistentin an der Wiener Schule für Kunsttherapie.

Literatur

Andergassen, M. (2021) *Mensch Raum Gestalten Entfaltung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wiener Schule für Kunsttherapie.

Bachmann, H. I. (1998) *Die Spur zum Horizont. Malen als Selbstaussdruck von der Latenz bis zur Adoleszenz*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Barrett, H., Holtum, S., and Wright, T. (2022) Therapist and client experiences of art therapy in relation to psychosis: A thematic analysis. *International Journal of Art Therapy*, 27(3), S. 102–111. <https://doi.org/10.1080/17454832.2022.2046620>

Brandl-Lindner, C. (2020) *Mit der Sprache ins Dasein kommen—Über die Bedeutung der Benennung im Bezugsfeld der phronetisch-kunsttherapeutischen Begleitung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wiener Schule für Kunsttherapie.

Case, C., Dalley, T., and Reddick, D. (2022) *The Handbook of Art Therapy*. 4th Edition. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003197850>

Dreier, K. und Bakowsky, E. (2016) Anerkennen, was wirkt, in Edith Kramer Gesellschaft (Hg) *Edith Kramer—Pionierin der Kunsttherapie: Wien. New York. Grundlsee*. Wien: Styria Premium, S. 188–211.

Edith Kramer Gesellschaft. (2016) *Edith Kramer - Pionierin der Kunsttherapie: Wien. New York. Grundlsee*. Wien: Styria Premium.

Hogan, S. (2015) *Art Therapy Theories: A Critical Introduction*. London: Routledge.

Hüther, G. (2008) *Zur Wirksamkeit imaginativer Therapien aus neurobiologischer Sicht* [Vortrag].

https://geraldhuether.de/Mediathek/Innere_Bilder/Imaginative_Therapien.mp4

Kornfield, J. (2008) *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. New York: Bantam Dell Pub Group.

Kramer, E. (1993) *Art As Therapy With Children*. Chicago: Magnolia Street Publishers.

Mayer, C. (2010) *Mit Fokus-Karten zum Ziel: Ein Navigationssystem für Psychotherapeuten & Coaches. Mit 37 Anwendungskarten*. Paderborn: Junfermann.

Menzen, K.-H. (2016) 30 Jahre DGKT. *DGKT-Journal*, 4–11.

Millard, E., Hounsell, L., Fernandes, J., Jakku, M., Boast, K., Church, O., Priebe, S., und Carr, C. (2021) How do you know what you want? Service user views on decision aids for the arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 73, S. 101757. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101757>

Reiter, K. V. (2022) *Selbsterkenntnis in der Kunsttherapie. Den Springenden Punkt erkennen und benennen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wiener Schule für Kunsttherapie.

Scope, A., Uttley, L., and Sutton, A. (2017) A qualitative systematic review of service user and service provider perspectives on the acceptability, relative benefits, and potential harms of art therapy for people with non-psychotic mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), S. 25–43. <https://doi.org/10.1111/papt.12093>

Starke, I. M. (2009, Juli 21) *Phronetik (R) und phronetische Kunsttherapie*. <http://www.kunsttherapie-schule.at/app/download/5791390895/zurphronetik.pdf>

Starke, I. M. (2014, März 21) *Leben ist Wandel. Die 4 Phasen der Wandlung unter dem Aspekt der kunsttherapeutischen Begleitung*. <https://www.kunsttherapie-schule.at/app/download/5802970373/4+Phasen+der+achtsamen+Wandlung2014.pdf>

Starke, I. M. (2019) *Skript zum Seminar Lebensbewegung März 2019*. Wiener Schule für Kunsttherapie.

Starke, I. M., & Wittkowski, E. J. (2016) Der kunsttherapeutische Ansatz, seine Geschichte, seine Ausprägung, seine Ausgestaltung. In Edith Kramer Gesellschaft (Hg) *Edith Kramer—Pionierin der Kunsttherapie: Wien—New York. Grundlsee*. Wien: Styria Premium, S. 179–187.

Wiesinger, F. (2021) *Momente der Stille, in denen der Mensch sich selbst begegnet*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wiener Schule für Kunsttherapie.

Yalom, I. D. (1983) *Inpatient Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.