

KUNST ZERSETZT ANGST

Kunst ist reine Medizin. Malen, Schreiben und Musizieren, Theater und Poetry Slams, Performances, Installationen und Gesangs-Flashmobs eröffnen Körper, Geist und Seele Freiheits- und Gestaltungsräume. Künstlerische Betätigung ist eine der besten Therapien – in ihrer Vielfalt findet jeder Topf seinen Deckel.

VON WOLFGANG C. GOEDE

Kulturell war Bayern schon immer eine der führenden Regionen in der deutschsprachigen Welt. Dazu oft ein Pionier. Dies bewies der Freistaat einmal wieder mit dem Festival kunst&gesund. Über hundert Veranstaltungen in Bayerns Städten, die mit sämtlichen Mitteln der Kunst eindrucksvoll hinterlegten, dass Kunst ein bewährtes Heilmittel ist, besonders für die von der modernen Zivilisation gebeutelte Seele. Das Echo war riesig und das Bayerische Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst widmete eine Ausgabe seiner Zeitschrift „aviso“ dem Thema.

Darin setzte die Medizinerin und Staatsministerin a.D. Marion Kiechle Kunst und Medizin gleich – „Kunst = Medizin“ – und machte klar: „Museen, Konzertsäle, Theater, Bibliotheken, Literaturhäuser und alle anderen Kultureinrichtungen erfüllen also auch einen Public Health Auftrag“, einen öffentlichen Gesundheitsauftrag. Sie böten Freiräume, „um kreativ zu sein, um querzudenken, um die Dinge auf den Kopf zu stellen“. Na, bitte – und dies im als konservativ geltenden Bayern! Diesen Auftrag untermauerte aviso mit einem Feuerwerk lesenswerter Stellungnahmen ausgewiesener Experten aus Forschung und Praxis.

MUSIKTHERAPIE FÜR PSYCHISCH KRANKE

Christine Fuchs, Künstlerin und Kunsttherapeutin, erinnert uns daran, dass im Mittelalter Musik ein Pflichtfach für Medizinstudenten war. Im alten Persien wurden bereits im ersten Jahrtausend Krankenhäuser mit Orchesterräumen ausgestattet. Sie waren über akustische Leitungen mit allen Zimmern verbunden, „damit psychisch Kranke mit sanft-

” Kunsttherapie bildet ein Gegengewicht zu unserer sehr intellektuell ausgerichteten Gesellschaft

ter Musik behandelt werden konnten“. Diese gesundheitsfördernde Wirkung der Künste, die frühen Kulturen noch präsent war, trifft heute wieder auf großes Interesse, nicht nur in Medizin und Psychotherapie

Voraussetzung dafür ist allerdings die Freiheit von Kunst und Wissenschaft (Art. 5 GG), die regelmäßig unter

Druck gerät. Welche Kunst als gut oder schlecht, krank oder gesund zu bewerten ist, steht staatlichen Stellen nicht an. Fuchs erinnert an die Nazi-Kampagne „Entartete Kunst“. Dabei wurde Kunst missbraucht, um die Rassenideologie des Dritten Reiches über die Politik hinaus in der Gesellschaft zu verbreiten und dafür Akzeptanz zu finden. Auch mit dem Ziel, vermeintlich minderwertige psychisch Kranke auszulöschen.

TRAUMATA VON DER SEELE MALEN

Eine besondere aviso-Würdigung erfährt Joseph Beuys, einer der epochalen Aktionskünstler des 20. Jahrhunderts, der mit seinem Werk die Selbstheilungskräfte der Menschen stimulierte. Der Historiker und Mediziner Axel Hinrich Murken gibt ausführlich Auskunft über die Heilkunde im Schaffen dieses außergewöhnlichen Mannes.

Für die konventionelle Kunst sehr gewöhnungsbedürftig: Beuys bezog in seine Bildnisse und Skulpturen medizinisch wirksame Pflanzen wie Lavendel, Huflattich, Keuschlamm, ebenso Medizintechnik wie Röntgenplatten, Wundpflaster, auch Lehrbücher mit ein: Ausdruck von Beuys tiefer Überzeugung von der Einheit von Leib und Seele und dass Therapie nur eine ganzheitliche sein könne.

Gertraud Schottenloher, Gründerin des Instituts für Kunst und Therapie IKT, beschreibt ausführlich, wie Kunsttherapie die Selbstheilung fördert: „Kreativer Ausdruck ist ein natürlicher Weg, Stress und negative Empfindungen auszuleiten und damit für die Psyche unschädlich zu machen“. Nach einem traumatischen Erlebnis, etwa der Angriff durch einen Hund, holt das künstlerische Ausgestalten des Vorgangs, z.B. durch Zeichnen, den Betroffenen aus der Opferrolle, lässt ihn das Erlebte aktiv verarbeiten. Dabei macht er sich die Kraft und Furchtlosigkeit des Tieres zu eigen statt es als etwas Bedrohliches zu speichern.

ÄNGSTE SICHTBAR MACHEN

Grundsätzlich gilt: Symptome und Ängste werden im Kreativprozess verwandelt, „geordnet und gezähmt, sichtbar gemacht“, was alte Verhaltensmuster aufbricht, schreibt Schottenloher. Das Fazit der Praktikerin: „Kunsttherapie bildet ein Gegengewicht zu unserer sehr intellektuell ausgerichteten Gesellschaft.“ Bildnerische Sprache sei ein wichtiges, bisher noch vielfach unterschätztes Erkenntnisinstrument in der Therapie. Dabei gehe es „nicht um das fertige Werk, sondern um den gestalterischen Prozess.“

Über den individuellen Aspekt hinaus habe Kunst auch eine große gesellschaftliche Bedeutung, schreibt die Psychologin und Philosophin Rita Marie De Muynck. Kunst sei eine Art von Verhaltenstherapie für die ganze Gesellschaft: „Hier wie da geht es um Neues, das uns berührt sowie um das In-Gang-Setzen von Veränderungsprozessen im gesundheitsfördernden Sinne“. Kunst fördert die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegen Krisen und führt zu psychischem Wachstum, Entwicklung und Festigung der Persönlichkeit. Daraus folge, so De Muynck: Eine freie und lebendige Kunst sichere die freie Gesellschaft, fange Ängste auf, wehre Radikalismus ab.

WUNDEN AUFREISSEN UND DAMIT HEILEN

Diesen Gedanken treibt der Direktor des renommierten Buchheim-Phantasie-Museums am Starnberger See, Daniel J. Schreiber, weiter und verdich-

tet ihn. Kunst ist für ihn ein zeitloser, ständiger Motor der Veränderung, der den Status quo unaufhörlich in Zweifel zieht: „Ordnungen zu dekonstruieren, Werte umzuwerten – ein Uding in ein Ding zu verwandeln.“ Kunst müsse mitreißen, irritieren, verstören, sogar abschrecken, fordert Schreiber: „Sie reißt Wunden auf und heilt sie zugleich. Sie zerbricht alte Ordnungen und bildet aus den Scherben neue Ordnungen.“

Das ist ungeheuer herausfordernd, gleichwohl heilsam und bahnbrechend. Wer aus seiner Angst heraus will, muss genau das tun: Sein altes Leben auf den Kopf stellen, damit sie oder er wieder auf die Füße fällt. Damit sind jetzt wir gefragt: Wie können wir diesen reichen Methoden- und Werkzeugkasten innovativ für Angstthemen nutzen?

Quelle:

aviso - Zeitschrift für Wissenschaft und Kunst in Bayern, Ausgabe 2/2018, hrsg. vom Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst
www.stmwk.bayern.de/kunst-und-kultur/magazin-aviso.html



AUTOR

WOLFGANG GOEDE



Freier Wissenschaftsjournalist, langjähriger Mitarbeiter der „daz“ und angsterfahren.

Seine zentralen Themen: Selbsthilfe und Empowerment, Mut zum Mitreden und Mitgestalten.

Sein Credo: Ängste können herunterziehen, sie lassen aber auch Flügel wachsen!



Foto: arturfoto / pixabay

Malen stellt eine kreative Distanzierung und Verarbeitung starker Emotionen oder belastender Probleme dar. Unsagbares kann in eine Form gebracht und damit objektiviert werden.