

# Wenn Worte fehlen, helfen Bilder

Sabine Messner fördert mit **KUNSTTHERAPIE** Gesundheit und Wohlbefinden - auch und gerade in Zeiten von Corona.

Wo Kunst ist, hat Angst keinen Platz. Davon ist die Kunsttherapeutin Sabine Messner überzeugt und schlägt in Corona-Zeiten eine Gegenstrategie ein. Ihre Workshops fördern Kreativität und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Das funktioniert sogar via Internet, wie sie im Projekt „gesund mit kunst“ beweisen konnte.

## Frau Messner, was ist Kunsttherapie überhaupt?

Sie nutzt die Potenziale der Kunst, um bei Menschen in therapeutischen, pädagogischen und sozialen Zusammenhängen heilsame und entwicklungsfördernde Prozesse anzuregen und zu begleiten. Als psychotherapeutisches Verfahren wird sie mit anderen Behandlungsansätzen kombiniert.

## Klingt so, als würde sich Kunsttherapie vorwiegend an Erkrankte richten?

Die Kunsttherapie wird in sehr vielen Bereichen angewendet. Sie kann Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen oder in Krisen helfen. Methoden und Arbeitsweisen aus der Kunsttherapie werden aber auch in psychosozialen, päd-

## MITTWOCHSINTERVIEW

agogischen Arbeitsfeldern angewendet oder kommen im Management oder in der Prävention zum Einsatz. Für mich zählt: Wie kann ich Menschen erreichen, ihnen menschlich begegnen und sie auf Basis einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung auf ihrem Weg begleiten und unterstützen?

## Was kann Kunsttherapie denn dann für ansonsten - gesunde Menschen erreichen?

Sie hilft, Ressourcen zu aktivieren und im künstlerischen Schaffen Selbstwirksamkeit zu erfahren. „Ich kann was!“ Das hilft in akuten Krisensituationen, aber auch in konfliktträchtigen Beziehungen. Künstlerisches Schaffen bringt uns in Balance und hilft uns, klarer zu denken. Es aktiviert Ressourcen. Denn wenn wir uns unsere Fähigkeiten ins Bewusstsein bringen, können wir für aktuelle Probleme oder auch Belastungen aus der Lebensgeschichte zufriedenstellende Lösungen finden. Wir denken neue Bahnen für unser Leben - und können auch mit Trauer, Angst und Unzufriedenheit besser umgehen.

## Viele Menschen sagen: Malen kann ich nicht. Was halten Sie davon?

Es geht in der Kunsttherapie nicht



Intensive Stunden: Zwei Teilnehmer am Kunstprojekt von Sabine Messner, die hier im Hirsvogelsaal malen.

was zerlegen, um dann etwas zu bauen und zusammensetzen.

## Was zählt das Ergebnis?

Es geht eher darum, Potenziale zu entdecken. Bei den Angeboten, die ich mache, stehen nicht ästhetische Kriterien im Mittelpunkt, sondern was der Gestaltende ausdrücken will und kann. Es geht nicht um das Produkt, sondern um den Prozess und darum, Erfahrungen zu machen.

## In der Kunstgeschichte gibt es Beispiele von Menschen, die psychisch oder körperlich schwer krank waren und trotzdem bedeutende Werke geschaffen haben. Entdecken Sie manchmal solche Talente?

Es stimmt, dass Künstler das gesundheitsfördernde Potenzial von Kunst erkannt und dass sie es genutzt haben, um eigene Erfahrungen zu verarbeiten und zu transformieren. Auch in meinen Gruppen entstehen Werke, die wunderbar sind und intim. Aber wir arbeiten nicht, um sie auszustellen. Es geht vielmehr darum, sich Themen bewusstzuwerden und vielleicht sogar in den Flow zu kommen. In einen Zustand, der über mich hinausgeht und damit auch bei den Betrachtern etwas ins Schwingen bringt. Es kommt schon vor, dass Teilnehmer am Ende sagen: „Wow, habe ich das gemacht?“

## Wegen Corona waren Sie gezwungen, einen geplanten Kreativ-Workshop „Das Tücherschloss. Ein Kunst-Erfahrungs-Raum“ online abzuhalten und ins Wohnzimmer zu verlegen. Wie war das für Sie?

Ich bin positiv überrascht, was über dieses Medium möglich ist. Die persönliche Beziehung ist anders als im Atelier. Andererseits sind die Teilnehmenden in ihrem vertrauten Umfeld und können wählen, wann sie sich zurückziehen oder welche Aufgabe sie wiederholen wollen. Für mich stand die Selbst- und Weltwahrnehmung im Mittelpunkt, wie man die Anpassungsprozesse, die Corona einfordert, meistern kann und kreative Lösungsansätze dafür findet.

## Und das funktioniert, wenn man sich sieben Tage lang jeden Abend für ein, zwei Stunden im Netz trifft?

Es war spannend. Der Kreativchat per Video bot eine ganz neue Art der Begegnung und wirkte mancher Einsamkeit entgegen. Die Teilnehmenden konnten bei sich zu Hause frei agieren. Jede(r) hatte ein Päckchen mit Stiften, Farben, Gips und Ton bekommen und konnte mit allen Sinnen entdecken. Persönliche innere Themen sind künstlerisch ins Bewusstsein gekommen. Das hat Corona auch bewirkt: Wieder auf sich zu achten, sich vielleicht neu auszurichten. „Was ist wichtig für mich?“ **INTERVIEW: GABRIELE KOENIG**

ums Malen, also darum, mit Farbe und Pinsel in der Hand ein perfektes Kunstwerk zu schaffen, sondern um den gestalterischen Prozess. Dabei kann es natürlich sein, dass sich unser innerer Kritiker meldet. Ich frage dann: Wer sagt, dass du das nicht kannst? Die Mutter oder der Lehrer, das sind innere Instanzen, die ins Bewusstsein drängen. Es gibt tolle und clevere Aufgabenstellungen, die diese hemmenden Anteile umschiffen und neue Erfahrungen ermöglichen. Manchmal hilft es auch, dem inneren Kritiker zu trotzen, einfach dranzubleiben und wahrzunehmen, was passiert. Die Ergebnisse sind für die anfangs gehemmten Künstler oft überraschend: „Das ist eigentlich nicht so hässlich.“

**Sagen Sie. Haben Sie dafür ein Beispiel?**  
In dem Online-Workshop haben die Teilnehmer ein „inneres Porträt“ gemalt. Eine Frau fand ihr gemaltes Porträt „gar nicht schön“ und hat mit meiner Begleitung aber weitergemalt. Ihr gelang ein Perspektivenwechsel. Am Ende war sie überrascht, zufrieden mit dem Bild und erleichtert zugleich. Mir zeigt das: Sie hat Kontakt zu ihrem Inneren aufgenommen. Was aus dem Inneren kommt, ist nicht falsch und nicht richtig - es ist wahr.

## Treten auch traumatische Erlebnisse zutage in der Kunsttherapie?

Ich schaue immer, dass wir alles

langsam angehen. Anfangs kann Kunsttherapie einfach „nur“ ein Gestalten sein. Es braucht eine sichere Umgebung und einen Menschen, dem man vertraut - dann finden auch traumatische Erlebnisse einen

Ausdruck. Manchmal fehlen Worte, dann helfen Bilder.

## Gibt es für jeden eine Kunstrichtung, die er wählen sollte?

Es gibt eine Vielfalt an künstlerischen Ausdrucksformen, man sollte die Augen offen halten: Was spricht einen an? In der Kunsttherapie wird man sicher nicht nur malen, sondern wird unterschiedliche Materialien ausprobieren, kann Formen und gestalten. Lieber als über Richtungen sprechen wir über Wirkfaktoren wie Angebot und Material.

## Was müssen wir uns darunter vorstellen?

Zum Beispiel kann das Formen und Gestalten mit Ton zu einer inneren Ruhe, Zentrierung und „Erdung“ führen. Menschen bekommen das Gefühl, sie „haben es in der Hand“. Das Malen von Aquarellen kann etwas Feines, Fließendes anregen oder helfen, Trauer auszudrücken. Die Techniken spiegeln in dem Fall wider, was man in sich hat - aber noch nicht gezeigt hat.

## Eine verantwortungsvolle Aufgabe....

Wichtig für mich ist, zu erfassen, welches Thema oder welcher Prozess einen Menschen bewegt und wie die künstlerische Betätigung ihn oder sie unterstützen könnte. Wenn ich zum Beispiel einen jugendlichen „Kracher“ habe, dann darf der mit Holz arbeiten, mit Hammer und Nägeln. Vielleicht muss er erst mal et-

## ZUR PERSON



Foto: privat

**Sabine Messner**, Jahrgang 1978, ist Kunsttherapeutin. Seit sieben Jahren betreibt sie ihr Atelier „Die eigene Spur“ und ihre Praxis für Psychotherapie und Kunsttherapie in der Kobergerstraße. Die gebürtige Südtirolerin erkannte schon früh die Bedeutung der Kunst für das Heilen: Als Inklusionspädagogin arbeitete sie mit einem Kind, das stark in seinen Bewegungen eingeschränkt war. Der Junge malte mit nur drei Farben und wenigen Strichen ein ausdrucksstarkes Bild. Derzeit arbeitet Messner mit Kleingruppen und Einzelpersonen, konzipiert Kultur und Bildungsprojekte zur Gesundheitsförderung.

**Kaufe gebr. Musikinstrumente aller Art!** ☎ 0 91 28/9 07 11 71

**Aktuelle Sonderthemen jetzt auch Online**  
www.nordbayern.de/nuernberg

**GLÜCK Kinder**  
DAS MAGAZIN FÜR DIE FAMILIE

- ✓ Jeden Samstag von Nürnberg HBF
- ✓ Sitzplatzreservierung im Zug
- ✓ Express-Transfer zum Hotel

## BAHNREISEN NÜRNBERG-USEDOM

1 Woche mit Frühstück inkl. Bahn-Ticket 2. Klasse nach Anklam und Express-Shuttle zum Hotel im Seebad Bansin

<p><b>789 €</b> pro Person</p> <p><b>Promenadenhotel Admiral ****</b> <b>Spätsommer-Wochen</b> 7 ÜN inkl. Prosecco-Frühstück Nutzung von Indoor-Pool und Wellnessbereich Preise p. P. / Woche inkl. Bahn 29.08.-05.09.2020 ab 849 € 05.09.-12.09.2020 ab 829 € 12.09.-19.09.2020 ab 809 € 19.09.-26.09.2020 ab 789 €</p>	<p><b>699 €</b> pro Person</p> <p><b>Hotel am Fischerstrand ****</b> <b>Sommerausklang</b> 7 ÜN inkl. Frühstück wie für'n Fischer Nutzung von Indoor-Pool und Sauna Preise p. P. / Woche inkl. Bahn 29.08.-05.09.2020 ab 759 € 05.09.-12.09.2020 ab 739 € 12.09.-19.09.2020 ab 719 € 19.09.-26.09.2020 ab 699 €</p>	<p><b>599 €</b> pro Person</p> <p><b>Strandhotel Bansiner Hof ***</b> <b>Ostseebrise</b> 7 ÜN inkl. Frühstück Saunanutzung Preise p. P. / Woche inkl. Bahn 29.08.-05.09.2020 ab 659 € 05.09.-12.09.2020 ab 639 € 12.09.-19.09.2020 ab 619 € 19.09.-26.09.2020 ab 599 €</p>	<p><b>539 €</b> pro Person</p> <p><b>Villa Auszeit ****garni</b> <b>Relax-Woche</b> 7 ÜN inkl. Frühstück Nutzung von Indoor-Pool und Sauna Preise p. P. / Woche inkl. Bahn 29.08.-05.09.2020 ab 569 € 05.09.-12.09.2020 ab 559 € 12.09.-19.09.2020 ab 549 € 19.09.-26.09.2020 ab 539 €</p>
--	---	--	--

ann Modelleisenbahn GmbH