

Kunstvoll altern

Integrale Kunsttherapie holt alternde Menschen in ihrer Individualität ab, die sich über ein langes gelebtes Leben geformt und gebildet hat. Sie begleitet diese auf ihrem Gestaltungsweg und ermöglicht ihnen die Öffnung von inneren Welten. Die äussere Realität ist ihnen oft zu eng geworden, und sie können diese zum Teil nur schwer annehmen.

Von Ursula Straub

«Kunstvolles Altern besteht im lebenslangen Errichten einer inneren Welt und der Fähigkeit, aus ihr heraus zu leben. Es ist dem Schicksal und der Verantwortung eines jeden einzelnen vorbehalten, wie reich oder arm er diese Welt ausgestattet hat, und wie intensiv er sie dann leben kann.»

(Johannes Kemper, 2000, S. 24)

Die Worte von Johannes Kemper öffnen mir als Kunsttherapeutin, Ausbilderin und Malerin in der dritten Lebensphase ein Feld, in das ich sowohl als Fachfrau als auch direkt Betroffene eintrete.

Wir altern lebenslang. Altern ist also kein plötzliches Ereignis sondern ein lebenslanger biologischer und innerpsychischer Vorgang, ein Reifungsprozess, der die Lebensphasen von der Vereinigung der Samenzelle mit der Eizelle über die Geburt bis zum Tod umfasst. Als Menschen wissen wir um unser Alter, und mit zunehmendem Lebensalter wächst der Erfahrungsschatz unseres Lebens. Schatz oder Belastung? Zum einen wird von der «Last des Alters», von «Bürde» und zum anderen von «Weisheit des Alters» und «Erfahrung» gesprochen. Wie können Licht- und Schattenseiten des Alters balanciert werden?

Gestaltend das Leben ein-bilden

Was immer war, ist und sein wird, kunstvoll leben zu können, zu er-innern und damit zu integrieren, ist eine oft ins Vergessen geratene Möglichkeit des Menschen als symbol- und kulturschaffendes Wesen. Eigentlich kann

der Mensch mit seinem schöpferischen Potenzial an seiner Wirklichkeit wirken, die nicht nur von aussen gegeben ist. Er hat die Fähigkeit, seine innere und äussere Welt auszustatten, um sie zu bewohnen – von klein auf bis ins hohe Alter. **Gelingendes Leben ist gestaltetes Leben.** Als Menschen können wir uns das Leben buchstäblich «ein-bilden», um ihm gleichzeitig gestaltend Ausdruck zu verleihen. Eindruck und Ausdruck bedingen einander. «Das Zusammenspiel von Eindruck und Ausdruck ist charakteristisch für alles Lebendige.» (Barbara Riedl, 2016). Bild- und Gestaltungsräume sind in jeder Lebensphase Orte, die unserem Leben Spielraum geben, die uns als Wandlung und Umbruch berühren, in die Hand nehmen und gestaltend annehmen lassen. Die Natur unseres Lebens ist Veränderung, die in uns Zeit unseres Lebens Spannung erzeugt zwischen dem momentanen Sosein und der Dynamik des Wandels. Leben ist – prinzipiell auch noch beim alten Menschen – dynamische Entwicklung, so wie sich Bilder und Gestaltungen als Ausdruck unseres Lebens dynamisch entwickeln.

Einführung in die Integrale Gestaltungsarbeit

Integrale Kunsttherapie als gestalterische Ausdrucksarbeit gibt Menschen jeden Alters Raum, Zeit und Begleitung, ihrem Leben Ausdruck zu geben. Sie beinhaltet Möglichkeiten der kontinuierlichen Begleitung im kunstpädagogischen, -agogischen und heilpädagogischen Feld, oder aber kunsttherapeutische Begleitung, einzeln oder in einer Gruppe.

«Durch schöpferisches Tun errichtet der Mensch von Anfang an seine innere Welt, indem er seinem Werden und Wachsen Ausdruck verleiht.»

Ursula Straub

Wir arbeiten mit den Methoden Integrales Gestalten mit Tonerde INTON® und Ausdrucksmalen. Bei beiden Methoden wird auf einen klaren, immer gleich bleibenden Rahmen geachtet.

Gerade im selbstständig geführten Atelier steht je nach Schwerpunkt die ganze Bandbreite kunsttherapeutischer Arbeit zur Verfügung, im Gegensatz zur klinischen Kunsttherapie oder Kunsttherapie in Alters- oder Pflegeheimen, wo in der Regel ein Schwerpunkt gesetzt wird. In meinem Atelier begleite ich ältere Menschen in Einzelarbeit und in kleinen altersgemischten Gruppen von höchstens sechs Personen, was sich sehr bewährt. Die Zeugenschaft und Teilhabe am Leben der Anderen, was sich im geschützten Rahmen ereignet, kann tief berühren und anregen.

«Der integrale Ansatz unserer Arbeit beinhaltet sowohl in der kunsttherapeutischen Haltung und Beziehung, wie in der der Begleitung und Betrachtung von Gestaltungsprozessen das Wissen um die Bewusstseinsstrukturen, die uns Menschen konstituieren, um deren entsprechende Art der Selbst- und Weltwahrnehmung, deren Ausdruck in Bild und Gestaltung(...) In der pädagogischen, agogischen und kunsttherapeutischen Begleitung von Gestaltenden setzen wir diese Grundlagen als Werkzeug ein. Die gleichwertige Betrachtung und

Berücksichtigung des ganzen Spektrums dieser Strukturen – nach Jean Gebser die archaische, magische, mythische, mentale und die sich entwickelnde integrale Bewusstseinsstruktur – ermöglicht uns, den Menschen mit seinen Gestaltungen als Ganzheit wahrzunehmen. Wahrzunehmen, aus welcher der Bewusstseinsstrukturen sich momentane Lebensvorgänge und Reaktionen vollziehen, kann uns im Begleiten von Gestaltungsprozessen behilflich sein. In der kunsttherapeutischen Betrachtung fixieren wir uns nicht auf die Manifestation einer einzelnen Struktur, sondern richten uns möglichst vielperspektivisch und mehrdimensional aus.»

(Ursula Straub, 2018, S. 55)

«So beobachte ich die verschiedenen Zugänge zur Wirklichkeit der Gestaltenden:

- das vitale, selbstvergessene Sein der archaischen Struktur
- das elementare, sinnhaft empfindende Gesamterleben der magischen Struktur
- das bildhaft erzählende Erfahren der mythischen Struktur
- das einteilende, ordnende, differenzierende Denken der mentalen Struktur.

Die sich entfaltende integrale Bewusstseinsstruktur ermöglicht uns, wahrzunehmen, welche Struktur gerade wirksam ist. (...) Die bereits entwickelten Bewusstseinsstrukturen

mit ihren Qualitäten werden integriert. Sie stehen uns heutigen Menschen mit all ihren Möglichkeiten zur Verfügung. Es geht um einen bewussten, wachen Umgang damit.»

(Ursula Straub, 2018, S. 57)

So ermöglicht uns der integrale Ansatz auch den Alterungsprozess ganzheitlich zu verstehen, die verschiedenen Lebensalter in einem größeren Zusammenhang als Ganzes wahrzunehmen und beim Menschen in der dritten Lebensphase deren Integration zu begleiten.

Der ältere Mensch und die Er-Innerung

Der alternde Mensch trägt Spuren seiner verschiedenen Lebensphasen in sich. Gestaltend bewegt er sich in der Gegenwart, in die er seine Lebenserfahrung, seine Vergangenheit wie auch Zukünftiges mitbringt, berührt und ausdrückt, um aus der Essenz seine innere Welt zu errichten. Das Gegenwärtigsein wird für den älteren Menschen immer wichtiger: Die Lebenszeit verlängert sich, und die Zukunft wird immer kürzer. Je älter wir werden, umso tiefer gründen unsere Wurzeln.

Mit dem «Das-kann-ich-nicht mehr» beginnen sich viele alte Mensch in sich zurückzuziehen und sich hilflos und abhängig den Eindrücken ihres Umfeldes auszusetzen – immer ausschliesslicher. Welt und Innenwelt werden enger. Der Übergang in die dritte Lebensphase ist oft begleitet von Krisen und Grenzerlebnissen. Die

Integrale Gestaltungsarbeit widmet sich gerade diesen Übergängen, gibt ihnen Raum und Zeit, lässt Grenzen und Schwellen zu Räumen des Verweilens werden, bis Impulse zum Weitergehen rufen. Die klaren Grenzen unseres Gestaltungs- oder Malraumes unterstützen und kanalisieren diese Umbruch- und Übergangsprozesse. Im gehaltenen und geschützten Raum, in dem nichts vom schöpferischen Prozess ablenkt, geschehen oft gleichzeitig Rückzug in die innere Geborgenheit sowie Öffnung und Aufbruch ins Weitergehen. Gestaltend erfährt der ältere und alte Mensch, dass er sich in Gestaltung und Bild bewegt und gleichzeitig davon bewegt wird.

Durch schöpferisches Tun errichtet der Mensch von Anfang an seine innere Welt, indem er seinem Werden und Wachsen Ausdruck verleiht. Es ist nie zu spät. Integrale Kunsttherapie gibt auch älteren Menschen Tonerde oder Farbe in die Hand, begleitet und ermutigt sie, ihre Hände zu bewegen und aus dieser Bewegung heraus Form werden zu lassen, Form, die in uns Menschen, in unserem Körper und Geist, angelegt ist. Im Vertrauen auf die ursprüngliche und natürliche Formentwicklung lässt sich ohne aktivierende Anleitung ein eigener Weg finden, kunstvoll zu altern.

Von sich selbst, vom eigenen Leben durch ein Bild oder eine Gestaltung berührt zu werden, erlaubt dem alternden Menschen Freude und Trauer zuzulassen und mit der Gruppe und der



Abbildungen 1, 2, 3: Luzia gestaltet, wie sie von traumatischen Erlebnissen zertrennt wird, und betrauert diesen Zustand. Sorgfältig entfernt sie die verletzenden Werkzeuge und gibt ihnen auf einem leeren Spielraum einen Platz. Jetzt kann sie sich wieder zu einem Ganzen verbinden. Die Werkzeuge, die sie verletzt haben, werden zu Ornamenten umgestaltet, die sie auf den zusammengefügten Körper legt. Deutlich betont sie ihr Herzzentrum, die Haare umgeben ihren Kopf wie ein Strahlenkranz.

Begleiterin zu teilen. Es ist eindrücklich, wie auch Menschen mit Demenzerkrankungen, vor allem wenn sie mit Tonerde gestalten und spielen, sich an Einzelheiten ihres Lebens zu erinnern beginnen. Oft sind es Momente aus ihrem früheren Berufs- oder Familienleben, die sichtbar werden. Von uns ausgebildete Kunsttherapeutinnen setzen sich in Alters- oder Pflegeheimen ein, dass diese die alten Menschen bewegenden und manchmal auch erschütternden Gefühle ihren Raum haben dürfen. Immer wieder beobachten sie dort, wie alte Menschen von den Schattenseiten ihres Lebens, von Gefühlen der Trauer und Einsamkeit abgelenkt und zu etwas aktiviert werden, was sich als sogenannte Animation an der Oberfläche bewegt. Die Begegnung mit ihrer inneren Welt wird dadurch für viele alternde Menschen erschwert. Leben will im Alter jedoch mit Licht und Schatten, mit Freude und Leid integriert werden. Geht es nicht darum, dass wir im Alter unser Leben zu Ende leben dürfen? Zwischen dem Zu-Ende-Leben und dem Verenden, dem viele Menschen, zwar versorgt, jedoch nicht entsprechend begleitet, zum Opfer fallen, besteht ein grosser Unterschied. Der Umgang mit den verschiedenen Phasen des Lebens will mit Respekt vor der Ganzheit eines Lebensweges und mit Achtung gelernt und begleitet werden. Nur so können auch Entbehrung und Mangel, die zu einem Leben gehören, beachtet und gestaltend

ergänzt werden. Hier gilt es, eigene Zielvorstellungen loszulassen und der Gegenwart Raum zu geben, in dem sein darf, was der lebenserfahrene Mensch mitbringt und er-innert.

Wandlung im Hindurch – Ein Beispiel aus der Praxis

Die langjährige Begleitung von Luzia (76-jährig) in einer altersgemischten Gruppe liess uns beide eindrücklich erfahren, dass Fehlendes auch im Alter gestaltend ergänzt werden kann. Luzia ist ein frühverletzter Mensch. Sie erlebte eine Kindheit voller Angst, Verwirrung, Verletzung und Entbehrung. Von Zeit zu Zeit «geistern» die traumatischen Erlebnisse in ihrem Leben immer noch verstörend und verwirrend herum. Über ihre Bilder und Gestaltungen übt Luzia im Atelier den Umgang damit. Meine Aufgabe besteht darin, achtsam und aufmerksam präsent zu sein, zuzuhören und Luzia daran zu erinnern, dass sie sich gestaltend – wie schon so oft – selber helfen kann, dass sie selber am besten spürt, was sie braucht. In dieser aktiven Teilhabe an ihrem Leben kommt Luzia sich immer wieder nah. In schwierigen, verwirrenden Situationen verlässt sie sich nicht mehr wie früher als junge Frau. Ihre Bilder und Gestaltungen, an denen sie oft lange arbeitet, geben ihr die Gewissheit, dass Wandlung möglich ist. Diese selbst gestalteten Schritte der Veränderung der äusseren Realität sind wirkungsvoll – sie

berühren das tief in Luzia angelegte Potenzial zu Ausgleich und Selbstregulation, sie befreit ihre innere Welt aus Enge und Schmerz.

Oft legt sich Luzia zur Entspannung auf eine Matte unter ihr Bild, um dessen Wirkung zu spüren. In ihr wächst die Gewissheit, dass sie gestaltend an sich wirken kann. Gestaltungsprozesse sind für Luzia immer wieder «Hauptproben» für das Leben: Hinweis, Wegweiser, Ermunterung – Möglichkeiten, wahrzunehmen, wo und wie das Leben sie geformt und geprägt hat, um nun gestaltend mitzuwirken.

In Abständen belebt Luzia gestaltend ihren älter werdenden Körper, gibt ihm Zuwendung. Für Momente lösen sich Verspannungen oder «etwas geht durch», wie sie sagt. Dies ist für Luzia nun möglich, nachdem sie sich formend durch schmerzliche Abgründe gearbeitet hat. «Ich weiss, dass im Hindurch eine grosse Kraft liegt, die reinigt.»

Heute könnte sie längstens die Grossmutter des kleinen verletzten Mädchens von damals sein – und so malt sie ihm einen Engel, der es aus dem Kohlenkeller herausholt, in dem es eingesperrt war, nimmt es zu sich.

Zwischen mutigen Auseinandersetzungen mit schwer wiegenden Erinnerungen entstehen immer wieder Ordnungsbilder, die Luzia Halt und Orientierung geben.

Den Umzug in eine Alterswohnung hat Luzia vor kurzem in einem Bild vorbereitet. Dabei hat sie Pro und Kontra abgewogen, das Bild ist ihr zum Gegenüber geworden. So befragte sie sich selbst. Ihre Bilder und Gestaltungen beinhalten immer wieder Frage und Antwort zugleich.

Der frühe Mangel, den Luzia immer wieder empfunden hatte, führt sie nun nicht mehr in die Verbitterung, sondern dahin, wo sie sich das Fehlende gestaltend selber gibt. «Musste ich denn so alt werden, um daran zu glauben?» Diese Aussage macht deutlich, dass sich gerade im Älterwerden Räume öffnen, in denen Themen bearbeitet werden können, die ein Leben lang mitgetragen oder aus bestimmten Gründen verdrängt wurden. Wichtig ist hier nicht nur die Begleitung während des Gestaltungsprozesses sondern auch in der Nachwirkung. Bilder und Gestaltungen entstehen bei Luzia meistens nicht aus geplanten mentalen oder rationalen Vorhaben, auch nicht aus einem Vorschlag meinerseits, sondern spontan aus einer Bewegung, die in ihr Anmutungserlebnisse auslöst. Das Thema wird eher gefunden als bewusst gesucht, es kommt auf Luzia zu, «nimmt sie an der Hand», führt sie weiter und tiefer hinein ins Erleben. Hier wäre es nicht angebracht von aussen Fragen zu stellen oder gar Hinweise

zu geben. Wichtig ist ein konfluentes Mitgehen, immer mit dem Kontakt nach aussen, sozusagen zum Ufer des in Fluss gekommenen Gestaltungsprozesses. Wichtig ist ein sorgfältiges Zurückbegleiten in den Alltag. Luzia erzählt dabei oft, was sie gestaltend erlebt hat. Damit wird das Erleben zur abrufbaren Erfahrung, die später auch von aussen betrachtet und in einen grösseren Zusammenhang gestellt werden kann, um eine eigene Bedeutung und Hinweise für den Alltag zu finden.

So hat alles im Gestaltungsprozess seinen tiefen Sinn und seine eigene Zeit, nichts kann ausgelassen oder erzwungen werden. Als Begleiterin vertraue ich in die inneren Impulse, in den eigenen Rhythmus der Gestaltenden. Darin habe ich vor allem etwas Wesentliches gelernt: Warten-Können.

Ursula Straub

Dipl. Kunsttherapeutin ED, Ausbilderin FA, Mitgründerin und -leiterin des Instituts für Integrale Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung in Bern
Malerin, Autorin
integralpaedagogik@bluewin.ch

Literatur

- Gebser, J. (1986). Gesamtausgabe. In 8 Bänden (+ Registerband). Hrsg. von Rudolf Hämmerli. (Neuausgabe der 1. Aufl. von 1975–1981; 2. Aufl. 1999, 3. Aufl. 2011.) Schaffhausen: Novalis-Verlag.
- Kemper, J. (2000). Alternde und ihre jüngeren Helfer, Vom Wandel therapeutischer Wirklichkeit. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Riedel, B. (2016). Jahresarbeit Studium Integrale Kunsttherapie. Bern: unveröffentlicht.
- Straub, U. (2018) Integrales Gestalten mit Tonerde, Methode und Wirkung Integraler Kunsttherapie. Bern: Hogrefe.