



Kunsttherapie bei Tinnitus

von Susanne Wagner, Kunsttherapeutin in der Mittelrhein-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Boppard-Bad Salzig

Die Kunsttherapie bietet eine Ausdrucksform jenseits der Sprache. Spielerisch und frei von Wertung, kann über das Malen und dreidimensionale Gestalten die eigene Gefühls- und Gedankenwelt entdeckt und entfaltet werden. Bei der kreativ-aktiven Auseinandersetzung mit persönlichen Themen und Krankheitsprozessen wird der Mut zum eigenen Ausdruck gestärkt, der Kreative erlebt sich als selbst-wirksam. Wie bei vielen Erkrankungen mit psychosomatischem Hintergrund kann die Kunsttherapie als ganzheitlicher Ansatz auch Tinnitus-Betroffenen oftmals eine hilfreiche Ergänzung bieten, wie die Kunsttherapeutin Susanne Wagner von der Mittelrhein-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz in ihrem Beitrag aufzeigt.

Geschichte

Wir beginnen mit einem kleinen Ausflug in die graue Vorgeschichte: Das Bedürfnis, sich künstlerisch auszudrücken, liegt in unseren Genen. Bereits in unserer Vorzeit hat sich der Mensch mit Malerei und Skulpturen beschäftigt. Erste Zeugnisse findet man in der Altsteinzeit. Gemalt wurde damals auf Höhlen- und Felswände; mit Stein und Ton wurden Werkzeuge und Gebrauchsgegenstände hergestellt. Aber auch dekorative Objekte sind zu finden. Das Urbedürfnis, künstlerisch tätig zu sein, wurde uns gewissermaßen in die Wiege gelegt. Schon als Kind drücken wir uns über alle Kulturen hinweg mit Stift und Farben aus. Auch wenn wir den spielerischen Zugang im

Laufe der Zeit verloren haben, bleibt uns das Intuitive erhalten und kann im geschützten Rahmen mit Materialien wie Farbe, Ton und Stein im kunsttherapeutischen Prozess wieder hervorgeholt werden. Die künstlerischen Mittel helfen dem Menschen, Zugang zu seiner inneren Erlebniswelt zu bekommen. Im Laufe des Artikels wird hierauf noch näher eingegangen.

Tinnitus-Diagnose

Bei der Behandlung des chronisch dekompenzierten, also sehr belastenden Tinnitus und anderer Erkrankungen des Innenohrs steht am Anfang eine fachärztliche Abklärung. Dadurch können auch Erkrankungen

des Innenohrs wie Hyperakusis oder Morbus Menière sowie andere Begleiterkrankungen oder Ursachen für einen Tinnitus diagnostisch abgegrenzt und eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Behandlung auf den Weg gebracht werden. Wird beispielsweise eine Hörminderung festgestellt, kann diese mit modernen Hörsystemen versorgt werden, was eine Verbesserung der Beschwerden sowie eine Steigerung der Lebensqualität bewirken kann.

Kunsttherapie bei Tinnitus

Davon ausgehend, dass Körper und Seele untrennbar miteinander verbunden sind, macht es Sinn, die Gesundheit auf mehreren Ebenen



Der Speckstein fördert Tatkraft und Willensstärke.

anzusprechen. Die körperlichen Ursachen des Tinnitus sind oftmals mit psychischen Belastungssituationen verknüpft. Nicht selten wird der Tinnitus von depressiven Verstimmungen, Angststörungen, Schlafstörungen, Suizidgedanken etc. begleitet. Psychotherapeutische Behandlungsansätze wie beispielsweise kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden sowie die Hypnotherapie bieten eine wichtige ergänzende Behandlungsmöglichkeit parallel zur medizinischen Versorgung.

Hier setzt die Kunsttherapie an. Wie bei vielen Erkrankungen mit psychosomatischem Hintergrund kann die Kunsttherapie als ganzheitlicher Ansatz auch bei Tinnitus-Patientinnen und -Patienten oftmals eine hilfreiche Ergänzung bieten. Die Kunsttherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das bei



Gefühle und Stimmungen finden im freien Spiel mit Acryl Raum.

Menschen mit psychischen Problemen, aber auch körperlichen Erkrankungen ergänzend eingesetzt wird. In der Rehabilitation findet sie unter anderem Anwendung bei Depressionen, chronischen und somatischen Erkrankungen und begleitet bei biografischen Krisen. Durch das künstlerische Tun werden regenerative Kräfte gestärkt, die aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Die Kunsttherapie bietet eine Möglichkeit, für den Moment des künstlerischen Tuns den Tinnitus bei intensivem Erleben auf anderen Wahrnehmungskanälen auszublenden. Über die ungeteilte Aufmerksamkeit beim Bild oder der Plastik kann der Hörsinn und somit dessen negative Bewertung in den Hintergrund rücken, während der Fokus auf anderen Sinnen wie den Tast- und Sehsinn gerichtet ist. Die Ohrgeräusche können im Kontext des Alltags und der Lebensführung neu gewichtet und eingeordnet werden – Entspannung kann erfahren werden.

Kunsttherapie in der Mittelrhein-Klinik

In erster Linie steht in der Kunsttherapie in der Mittelrhein-Klinik die Aktivierung von Ressourcen und die Stärkung der eigenen seelischen Widerstandskraft – auch Resilienz genannt – im Mittelpunkt. Bei Tinnitus-Betroffenen liegt der Schwerpunkt auf der Förderung der Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung und Zentrierung. So kann er eine Möglichkeit für sich finden, den Umgang mit der Tinnitus-Belastung und den Begleiterscheinungen zu erlernen und in sein Leben zu integrieren.

Die Kunsttherapie findet für die Rehabilitanden zweimal in der Woche für jeweils 90 Minuten statt. Je Gruppe werden acht Personen mit unterschiedlichen psychosomatischen Erkrankungen eingeladen, individuell mit künstlerischen Mitteln zu arbeiten. Es wird das plastisch-skulpturale Arbeiten mit Ton und Speckstein angeboten, Maltechniken wie Aquarell, Pastell und Acryl sowie Druck- und Zeichentechniken. Der Raum ist

wie ein Atelier eingerichtet und soll beim Teilnehmenden Lust wecken, sich frei und kreativ zu betätigen.

In der ersten Einheit werden dem Teilnehmenden die unterschiedlichen Materialien vorgestellt und er darf wählen, mit welchem Material er beginnen möchte. Dabei ist es hilfreich, dem ersten Impuls zu folgen. So verliert der Rehabilitand die Scheu vor dem Neuen und erlebt in sich die positive Rückmeldung durch die intuitiv richtige Auswahl des Materials. Dies ist der Ausgangspunkt für die weiteren Stunden. Der Umgang mit dem Material wird erklärt, es werden Ziele formuliert. Es ist wichtig, die sichtbar werdenden Wünsche, Bedenken, Widerstände und Ängste ernst zu nehmen. So beginnt ein individuell begleiteter Prozess.



Pastellkreide wird mit den Händen auf dem Papier verarbeitet. So hat der Schaffende eine unmittelbare Verbindung zum Bild und somit zum Thema.

Die Kunsttherapie ist eine prozessorientierte Therapie, das heißt, die Aufmerksamkeit liegt auf dem Weg zum fertigen Bild oder der Skulptur. Die freie und intuitive Herangehensweise ermöglicht dem Schaffenden, sich selbst über die Arbeit am Werk zu begegnen.

Das Material soll zum Experimentieren anregen, alles ist erlaubt, ohne gleich ein Thema haben zu müssen. Folglich braucht die Klientin oder der Klient keine künstlerischen Vorkenntnisse. Die Kunsttherapie ist für jeden geeignet, der bereit ist, sich auf den kreativen Prozess einzulassen.

Jahrelange Erfahrung in der Tinnitus-Kunsttherapie in der Mittelrhein-Klinik hat gezeigt, dass es den Rehabilitanden hin und wieder schwerfällt sich einzulassen. Der Fokus liegt dann darauf, auf ein „gutes Ergebnis“ hinzuarbeiten. Anspruchsdenken, aber auch Widerstände und Blockaden können auftauchen. Wie viele andere Personen werden auch Tinnitus-Betroffene nicht selten damit konfrontiert, immer funktionieren zu müssen, Leistung zu erbringen. Ständig über die eigenen Grenzen zu gehen, lässt den Menschen jedoch irgendwann krank werden. Die begleitete wertfreie Betrachtung der Werke im geschützten Rahmen kann dem Rehabilitanden helfen, eine neue Sichtweise auf die Dinge zu bekommen, und er kann hierüber mehr in die Entspannung finden.

Themen

Mal wird ganz frei gemalt, mal kann es Themenimpulse geben, wie zum Beispiel Farben zu angenehmen Tönen zu finden und solche, die mit unangenehmen Geräuschen assoziiert werden, aufs Papier zu bringen. Ein Ort, an dem man sich wohlfühlt, kann ebenso Thema sein. Ein sicherer Ort lässt sich sowohl durch Farbe als auch durch Formen definieren. Wichtig ist einzig und allein das Empfinden.

Es erfordert bei einigen Mut, sich bei dem freien Farbenspiel mit Acrylfarben auf großem Blattformat hinzugeben. Ist einmal der erste Schritt getan, können interessante Erfahrungen im Prozess gemacht werden. Wie durch Zufall entstehen durch Übermalungen neue Farbmischungen, Strukturen bilden sich, können wieder verworfen werden – Neues kann entstehen. Distanz vom Werk zu neh-

men und somit Abstand zu schaffen kann helfen, das Werk aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Ein spielerisches Experiment, das keine Idee verfolgt und einem doch viel über sich selbst erzählen kann.

Ruhiger geht es zu beim Zentrierenden Malen mit Pastellkreide – manchmal in Verbindung mit Blattgold – etwa vom äußeren Blattrand zur Mitte hin. Der äußere Raum wird ausgeblendet, man kommt in der Mitte des Bildes und gleichzeitig auch bei sich an.

Es wird auch skulpturell und plastisch gearbeitet. Der Speckstein bietet dem Schaffenden ein Gegenüber. Hier können Konflikte bearbeitet oder auch die eigene Kraft und persönliche Grenzen erlebt und ausgetestet werden. In der Kunsttherapie ist der Ton nicht wegzudenken. Der Ton kann mit den Händen geformt, gestaltet und strukturiert werden. Der Schaffende kann sich über das Material erden und stabilisieren. Gleichzeitig bietet die Tonerde Raum für Wahrnehmungsübungen und häufig entwickeln sich auch Themen körperlicher Art.

Spannend kann es bei der Interaktion mit einem Mitrehabilitanden werden. Dabei sitzen sich zwei Rehabilitanden mit einem großen gemeinsamen langen Bogen Papier gegenüber und beginnen, sich ihren eigenen Platz auf dem Bild zu schaffen. Im Verlauf



Rehabilitandin bei der Arbeit mit Speckstein.

dürfen sie sich „besuchen“. Hier geht es um Fragen wie: „Wieviel Raum brauche ich für mich? Wie weit möchte ich mich öffnen? Setze ich Grenzen? Wie geht es mir damit, wenn mein Raum betreten wird? Wie reagiere ich, wie reagiert mein Gegenüber?“ Soziale Kompetenzen werden hierbei angesprochen und gefördert.

Befinden sich mehrere Teilnehmende mit Tinnitus in einer Gruppe und wird zum gleichen Thema gearbeitet, kann eine Bildbesprechung über die Werke oftmals zu Gesprächen über die Tinnitus-Belastung und den Umgang damit führen. Im Gespräch entwickeln sich so wertvolle Impulse. Jeder Gruppenteilneh-



Tinnitus-Kompaktkur ·
 Kompaktkur Erschöpfungssyndrom ·
 Betriebliches Gesundheitsmanagement ·
 Coaching ·



Tinnitusbewältigung ...es funktioniert!

IN-TI Institut für Tinnitus
 Diagnostik und Therapie GmbH
 Salinenstr. 1 | 32105 Bad Salzungen

05222 3682500
 info@IN-TI.de | www.IN-TI.de







Ausdruck mit Acrylfarben.

mer geht anders mit der Situation um. Man bekommt wertvolle Einblicke und kann von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren. Gleichzeitig erkennt man, dass man mit der Thematik nicht alleine ist.

Genau hinschauen, das gewohnte Tempo verringern, zur Ruhe kommen: Die Kunsttherapie bietet die Möglichkeit, im geschützten Raum neue (Verhaltens-)Wege auszuprobieren. Die Arbeit im Freien lässt Naturbeobachtung zu, beispielsweise im Atrium oder im klinikeigenen Park. Aspekte der Achtsamkeit fließen mit ein: Der Fokus wird auf das gerichtet, was schon da ist und was möglich ist.

Jeder Therapieprozess ist anders und erfordert zugleich ein kreatives Einlassen seitens der

Kunsttherapeutin oder des -therapeuten. So kann sich beispielsweise ein Teilnehmer im gesamten Verlauf der Kunsttherapie mit einem Speckstein beschäftigen, dadurch in eine tiefe Reflexion kommen und lösungsorientiert an seinem Thema arbeiten. Ein anderer probiert unterschiedliche Materialien aus, findet durch das künstlerische Arbeiten neue Wege zur Entspannung und entdeckt damit eine wertvolle Ressource, mit der zu Hause weitergearbeitet werden kann.

Die Entscheidung, welcher Weg gewählt wird, liegt immer allein beim Schaffenden und sollte stets wertfrei betrachtet werden. Eine der Aufgaben der Kunsttherapeutin beziehungsweise des Kunsttherapeuten ist es, dem Rehabilitanden an das Vertrauen in das

eigene Körperwissen zu erinnern. Der Mensch findet seinen Weg, der zu ihm passt.

In der Kunsttherapie werden Dinge sichtbar, die nicht primär verbal kommuniziert werden müssen. Das schöpferische Arbeiten und die Themen, die sich im Werk zeigen, regen den Patienten an, über seine Lebenssituation nachzudenken. Im Gespräch mit uns Kunsttherapeuten können mögliche Bedingungen für die Entstehung von Störungen oder Erkrankungen erkannt und gemeinsam Bewältigungsstrategien erarbeitet werden.

Wir begleiten die Patienten, regen an, ermutigen und unterstützen im Prozess. Durch Experimentieren, Suchen, Finden, Verwerfen, Wagen, Entwickeln und Erneuern können innere Blockaden gelöst und Gewohntes verlassen werden. Probleme können kreativ angegangen werden. Es eröffnen sich neue Wege im Denken, Fühlen und Handeln.

Das, was im Bildnerischen sowie Plastischen entwickelt wird, kann zugleich auf das Alltagsleben übertragen werden, was somit den Handlungsspielraum erweitert und bereichert. Eigene Kräfte werden mobilisiert und gestärkt und innere Stabilität und Selbstvertrauen können wachsen. Körper, Seele und Geist können zu einer neuen Balance gelangen.

Neben dem Angebot der Kunsttherapie im klinischen Bereich gibt es auch die Möglichkeit, diese in einer Praxis ambulant durchzuführen. Viele Teilnehmer entdecken über die Kunsttherapie ein neues Hobby oder erinnern sich an kreatives Arbeiten in der Vergangenheit und können diese Ressource zu Hause weiter aufbauen.



Die Kunsttherapeutin Susanne Wagner. Foto: Franziska Gözl.

Kontakt zur Autorin:



Susanne Wagner
Kunsttherapie
Mittelrhein-Klinik der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Salzbornstraße 14
56154 Boppard-Bad Salzig
E-Mail: susanne.wagner@drv-rlp.de
www.mittelrhein-klinik.de

Alle anderen Fotos: Susanne Wagner.