

# Kunst für die Seele

Veröffentlicht am 12 Juni 2019 von Verena Arnold

*Wenn man kleinen Kindern zuschaut, wie sie zu malen beginnen, erschliesst sich eigentlich schon, wie sehr der Umgang mit Farben und die Möglichkeit, sich darin auszudrücken, der Seele gut tut, was auch für andere Kunstformen gilt. Daher wird Malen, oder auch Kunst allgemein auch schon lange als begleitendes Element bei Psychotherapien eingesetzt. Speziell ausgebildete Kunst- und Maltherapeuten helfen dabei, den heilenden Weg mittels der Kunst zu finden.*

*Um mehr darüber zu erfahren, haben wir mit Regula Frei aus Schaffhausen gesprochen. 1958 in Gächlingen geboren und aufgewachsen, führte ihr beruflicher Weg zunächst in eine andere Richtung. Sie absolvierte eine kaufmännische Grundausbildung und dann auch im kaufmännischen Bereich tätig, allerdings in Teilzeit zwischen 50% und 80%. Außerdem hat sie im künstlerischen Bereich eine 3-jährige Ausbildung an der Neuen Kunstschule in Zürich als Modezeichnerin absolviert.*

*Anschliessend besuchte sie weiterführende Semester-Abendkurse an der Hochschule für Gestaltung in Zürich in den Bereichen Aktzeichnen, Bewegungsstudien und Farbenlehre da sie sich mehr zur klassischen Malerei hingezogen fühlte. Neben den weiterbildenden Kursen realisierte sie Ausstellungen.*

*Als das Leben sie dann vor besondere Herausforderungen stellte, die sie in eine Lebenskrise führte, bei der sie den therapeutischen Wert der Kunst selbst erfuhr, entschloss sie sich zu der 5-jährigen Ausbildung zur Mal- und prozessorientierten Kunsttherapeutin am Institut apk in Thalwil. Da Psychologie und das Menschsein sie schon immer interessiert haben, sowie der kreative Ausdruck der Malerei fand sie diese Art, Menschen zu unterstützen am geeignetsten.*

*Inzwischen ist sie selbstständig tätig und ihr Unternehmen gliedert sich in drei Teilbereiche:*

- · *Praxis-Atelier für Mal- und Kunsttherapie*
- · *Malurse und Workshops*
- · *Nutzung des Ateliers für eigene künstlerische Tätigkeiten und für Ausstellungen*

*Dabei arbeitet sie überwiegend allein, ausser bei speziellen Kursen in Kombination mit Malen und Tanzen, die sie gemeinsam mit einer Tänzerin zusammen anbietet.*



## **Unsere Interviewpartnerin Regula Frei beschäftigt sich mit der Kunst**

**Regula, du betitelst deine Kurse nicht nur als klassische Malkurse, sondern vielmehr stellen sie eine Art der Kunst- und Maltherapie dar. Glaubst du, dass die Malerei das Leben eines Menschen verändern kann? Gab es in deinem Leben bereits ein Ereignis, welches dir gezeigt hat, dass die Malerei ein stützendes Element sein kann?**

Meine Malkurse beziehen sich nur auf das Erlernen einer Technik, z.B. Aquarellieren. Sie stellen in diesem Sinne keine Maltherapie dar. Die Malerei kann teilweise Prozesse in Gang setzen, aber ohne therapeutische Begleitung bleibt das Meiste unbewusst und kann nicht verarbeitet werden. In heftigen Lebenskrisen ist es sinnvoll, den künstlerischen Ausdruck mit Therapie zu ergänzen. Ich selbst habe nach meinen schweren Erkrankungen lange Psychotherapie genutzt. Dies legte mir wohl den Grundstein, selbst eine Ausbildung als Mal- und Kunsttherapeutin zu machen.

**Braucht man für deine Tätigkeit als Kunst- und Maltherapeutin ein besonderes Talent oder kann das jeder Interessierte lernen? Bist du der Meinung, dass ein gewisses künstlerisches Talent vorhanden sein muss, damit diese Art der Therapie für die jeweilige Person auch erfolgreich sein kann?**

Eigentlich kann das jeder lernen, der interessiert ist. Die Aufnahmekriterien für Mal- und Kunsttherapie hängt von den verschiedenen Schulen ab. Ohne Matura oder einen psychosozialen Beruf ist es aber heute nicht möglich, den eidg. Abschluss zu erhalten. Die Ausbildung kann man trotzdem besuchen, erhält dabei dann nur ein Zertifikat. Weiter wird neu an den verschiedenen Ausbildungsstätten auch Grundlagen in der Malerei vermittelt und verlangt.

Die Personen, die zur Mal- und Kunsttherapie kommen, brauchen kein künstlerisches Talent, damit die Therapie erfolgreich ist. Für den Therapeuten ist es von Vorteil, wenn er Grundkenntnisse besitzt.

**Was gehört zu deiner Grundausrüstung für die Arbeit? Gibt es ein bestimmtes Element, das nie fehlen darf in einer Kunst- und Maltherapieeinheit? Stellst du das benötigte Equipment in deinem Atelier für deine KundInnen zur Verfügung oder müssen sie die geforderten Materialien selbstständig besorgen?**

Zur Grundausrüstung in der Maltherapie gehören Farben, Pinsel, Malwände und Papier. Ich habe auch noch Ton und andere Materialien, damit evtl. auch eine Figur gestaltet werden kann. Was nie fehlen darf sind meiner Meinung nach die Farben, Pinsel und das Papier. Diese stelle ich auch zur Verfügung.

**Du beschreibst den Ablauf einer Kunst- und Maltherapieeinheit auf deiner Homepage. Neben dem effektiven Einsatz von Farben verwendest du auch andere Methoden und Medien. Welche der genannten Methoden und Medien von deiner Homepage sind erfahrungsgemäß die effektivsten und warum?**

Welche Methode oder welches Medium in einer Maltherapiestunde eingesetzt wird, hängt weitgehend vom Klienten ab. Ich mache jeweils Vorschläge, wie der Klient weiter verfahren könnte und lasse ihn entscheiden, was er gerne tun möchte. Ich denke die Reflexion über die Gestaltung und das Gespräch führen meistens weiter und sind sehr erwünscht und aufschlussreich. Dies führt die Klienten dann weiter in ihrem Prozess.

### **Den Weg in den persönlichen Prozess erleichtern**

So in etwa könnte man die Arbeit eines Kunst- und Maltherapeuten umschreiben. Mit dem künstlerischen Ausdruck oder der Gestaltung und der therapeutischen Begleitung, können sich für den Betroffenen Wege erschliessen, die anders nicht ersichtlich waren, was zu deutlichen Fortschritten in der Therapie führen kann. Damit übernimmt ein Kunst- und Maltherapeut eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Wir danken Regula Frei für ihre Zeit und den Einblick in ihr Leben und in ihre Arbeit.

*Veröffentlicht am 12.06.2019 von Verena Arnold*