



**Sich verlieren im künstlerischen Tun:** der Kontakt mit dem eigenen Inneren wird gestärkt, Stress reduziert.

# Heilsames Schaffen

*In der Vorweihnachtszeit ist die Sehnsucht nach Schönheit besonders spürbar. Die Freude am Selbst-Gestalten wird bei Vielen wachgerufen. „Kreativ sein hat heilsame Wirkung. Durch die Kunst kommen wir in Kontakt mit uns selbst“, sagt der Kunsttherapeut Alexander Eggenhofer.*

VON AGATHE GANSTERER

Schönheit wird die Welt retten“, wagte der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski zu behaupten. Der bayrische Benediktinerpater Anselm Grün entwickelte sogar eine „Spiritualität der Schönheit“ und sagt: „Die Beschäftigung mit dem Schönen ermöglicht es, sich selbst anzunehmen“. Der Advent bringt sie wieder deutlich hervor – unsere Sehnsucht nach Schönheit und danach, selbst etwas Kreatives zu gestalten.

## Weniger Stresshormone im Blut

Nicht nur das Betrachten von Schönerem, vor allem das künstlerische Selbermachen hat heilsame Wirkung. Schon eine Dreiviertelstunde malen, Modellieren oder Kollagen-Erstellen senkt den Wert des Stresshormons Cortisol im Blut deutlich, wie eine aktuelle Studie der amerikanischen Drexel University aufzeigt. Die stresslösende Wirkung künstlerischen Arbeitens zeigt sich auch bei künstlerisch „Unbegabten“ oder Unerfahrenen, so die Studie. Die stärksten Anti-Stress-Effekte zeigten sich bei den jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

„Durch die Kunst hat man einen freien Raum, in dem man Zeit hat, für sich selber. Man kommt mit sich selber in Kontakt“, sagt der Künstler, Coach und Kunsttherapeut Alexander Eggenhofer im Gespräch mit dem SONNTAG: „Jeder Mensch trägt ein kreatives Potential in sich und schafft gerne etwas Kreatives. Kindern ist das noch selbstverständlich.“ Eggenhofer leitet den Lehrgang für „Intermediale Kunst- und Kreativpädagogik“ an der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Krems. Dieser richtet sich an Pädagogen, Trainer, Berater und Therapeuten ebenso wie an Seelsorger und Hospizmitarbeiter.

Eine unheilbar an Krebs erkrankte Mutter gestaltete einen Abdruck ihrer Hand aus Ton. In diesen konnten ihre Kinder nach ihrem Tod die Hand legen und sich auf diese Weise mit ihrer Mutter verbunden fühlen. Die Einbeziehung und der Wert von Kunsttherapie wird zunehmend in der Begleitung Sterbender und in der seelsorglichen Arbeit mit den Hinterbliebenen entdeckt. „Es gibt viele Bereiche, in denen die Kunst vermittelnd sein kann

und hilft, sich auszudrücken“, sagt Alexander Eggenhofer.

## Seelische Immunabwehr aufbauen

„Kunsttherapie funktioniert nicht, sie geschieht“, führt Alexander Eggenhofer aus, der seine Kunsttherapie-Ausbildung in der Schweiz absolvierte und in Österreich ein College für Kunsttherapie gründete. „Der künstlerische Prozess lässt Raum für Unvorhergesehenes und Überraschendes. Dieses ‚Dritte‘ oder ‚Überraschende‘ eröffnet Raum für Neues und Werdendes“, erklärt der Therapeut und Coach. Kunsttherapie könne vergessene Ressourcen hervorholen. Auch verdrängte Emotionen wie z. B. Trauer können im künstlerischen Arbeiten spür-



**Alexander Eggenhofer** leitet den Lehrgang für Kunst- und Kreativpädagogik an der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Krems [www.kphvie.ac.at](http://www.kphvie.ac.at)



Thinkstock

bar werden. Kreative Prozesse hätten vorbeugende Wirkung: „Ich kann mir durch die Kunst eine seelische Immunabwehr aufbauen, weil ich etwas tue, durch das ich mich selbst wieder mehr spüre und nicht getrieben bin“, so Eggenhofer.

**Kunstunterricht wirkt wie Power-Nap**

Im schulischen Bereich ist die Kunst- und Kreativpädagogik von steigendem Wert. „Die Anforderungen der Gesellschaft erzeugen für Kinder einen sehr großen Druck“, meint Eggenhofer. Einerseits ginge es darum, die Kinder zu motivieren, dass sie das Geforderte lernen und erfassen können, zum anderen bräuchten sie dringend Freiräume. „Mehr Kunstunterricht wirkt sich wie ein Power-Nap bei Schülern aus. Kunst fördert die Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Das wäre gut für die anderen Gegenstände.“ Am Kunst- und Kreativunterricht in den Schulen zu sparen, würde somit kontraproduktiv erscheinen. Besonders für Kinder mit Migrationshintergrund und Kinder aus Flüchtlingsfamilien, die die Erfahrung der Entwurzelung machen mussten, zeigt künstlerisches Tun eine integrierende, vermittelnde und heilsame Wirkung. „Kunst schafft Brücken. Wenn wir gemeinsam etwas Neues und Schönes schaffen, entsteht Frieden“, davon ist Eggenhofer überzeugt.

Nicht zuletzt haben Kunst und Glaube viele Gemeinsamkeiten. Beide führen in eine andere Wirklichkeit. Die Schönheit sakraler Kunstwerke in Kirchen kann Menschen, die seelsorgliche Hilfe suchen, ansprechen und trösten. Und wie sagte der französische Autor Jean Anouilh: „Schönheit ist eines der seltenen Wunder, die unsere Zweifel an Gott verstummen lassen.“

# Pionierin der Kunsttherapie

*Edith Kramer, die Begründerin der Kunsttherapie, wäre heuer 100 Jahre alt geworden.*

VON AGATHE GANSTERER

Ihre ersten Erfahrungen über den Wert der Kunst für seelisch geschädigte Kinder sammelte Edith Kramer in Malklassen für deutsche Flüchtlingskinder. Sie stammten aus Familien, die Deutschland in den dreißiger Jahren aus politischen Gründen oder wegen ihrer jüdischen Abstammung verlassen mussten. Das Trauma der Entwurzelung und des Flüchtlingsdaseins hatte den Kindern arg zugesetzt. „Schließlich sah ich, wie sich die Fähigkeit schöpferischen Gestaltens gerade unter Schwierigkeiten durchsetzte“, erzählt Kramer in ihrem Buch „Kunst als Therapie mit Kindern“ (Reinhardt Verlag).

Edith Kramer wurde am 29. August 1916 in Wien als Kind jüdischer Eltern geboren und wuchs in einem Kreis von Künstlern, Psychoanalytikern und Intellektuellen auf. Ihr Onkel väterlicherseits war der Lyriker Theodor Kramer.

Edith Kramer ging nach Prag und nahm Unterricht bei der Bauhaus-Künstlerin und Kunstpädagogin Friedl Dicker-Brandeis. In Prag kam sie in Kontakt mit Psychoanalytikern, die aufgrund ihrer politischen Einstellung in Berlin und Wien nicht mehr willkommen waren. In ersten kunsttherapeutischen Erfahrungen mit Flüchtlingskindern legte Kramer den Grundstein für ihre spätere Arbeit mit schwierigen Kindern und Jugendlichen. 1938 gelang es der damals 22-jährigen



Edith Kramer – Selbstporträt

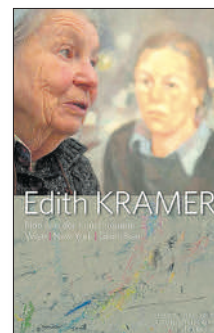


Styria

**Geboren vor 100 Jahren:** Edith Kramer als Baby mit ihrer Mutter.

nach New York zu emigrieren. Hier verfasste sie bahnbrechende Arbeiten zur Kunsttherapie. 1976 begründete sie den Lehrgang für Kunsttherapie an der New York University. Ihrer österreichischen Heimat blieb sie verbunden. Kramer verbrachte ihre Sommer bis ins hohe Alter regelmäßig auf einer abgelegenen Almhütte am österreichischen Grundsee, wo sie am 21. Jänner 2014 im Alter von 97 Jahren verstarb. Als ihr Motto galt: „Wenn die Gesellschaft von uns verlangt, unsere kreativen Ideen zu unterdrücken, sei unangepasst!“

**Edith Kramer:** Kunst als Therapie mit Kindern, Ernst Reinhardt Verlag, 216 S., EUR 30, 80, ISBN: 978-3-497-02474-2



**Edith Kramer – Pionierin der Kunsttherapie** (Textsammlung verschiedener Autoren zu Edith Kramer), Styria, 320 Seiten, EUR 29, 90; ISBN: 978-3-222-13546-0