

„Ich fühle mich schwarz in rot übergehend“

Eine qualitative Interviewstudie zu Erfahrungen von Jugendlichen mit systemischer Kunsttherapie in Psychiatrie und Psychotherapie

Miriam Meschke und Katharina Weitkamp

Zusammenfassung

Vor allem in der psychotherapeutischen Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen kommen immer wieder Methoden zum Einsatz, die zum künstlerischen Gestalten einladen. Neben der Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten durch künstlerische Medien in der Therapie, ermöglichen sie den Blick auf zusätzliche Ebenen, die aus systemischer Perspektive betrachtet werden können. Diese explorative Interviewstudie untersucht die Frage, welche Erfahrungen Jugendliche in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit systemischer Kunsttherapie machen. Die Analyse ergab vier Themen, die in allen Interviews erscheinen: (1) Künstlerische Medien als Ausdrucksform von Emotionen; (2) Künstlerisches Gestalten als Möglichkeit zur Dezentrierung von Problemen; (3) Fokus auf positive Wahrnehmungen als Lösungsstrategie und (4) Reflexion als Quelle für Erkenntnisgewinn. Die Ergebnisse regen zur Übertragung systemtheoretischer Erkenntnisse und Methoden auf die kunsttherapeutische Praxis an.

Hintergrund

Systemische Kunsttherapie – wie kann eine Zusammenführung system- und kunsttherapeutischer Ansätze aussehen? In unterschiedlichen Empfehlungen für die psychotherapeutische Praxis sind sowohl kreative Methoden in Systemischen Therapien als auch die Einbeziehung systemischer Erkenntnisse in die Kunsttherapie dokumentiert:

Einige systemische Therapeut*innen haben im Kinder- und Jugendbereich bereits über kreative Methoden in ihrer Arbeit berichtet. Beispiele hierzu sind u. a. eine künstlerische Methode, bei der durch die metaphorische Darstellung eines „Ressourcosaurus“ Probleme externalisiert und Lösungsvisionen konkretisiert werden (Vogt-Hillmann & Burr, 2002), Lösungen durch Cartoons entwickeln (Steiner & Berg, 2005) oder das Externalisieren von Problemen im narrativen Ansatz (Freeman, Epston & Lobovits, 2000).

Die Kunsttherapie hat ihren Ursprung in tiefenpsychologischen und psychoanalytischen Therapiekonzepten (Menzen, 2017). Systematische Übertragungen systemtheoretischer und therapeutischer Ansätze auf die Kunsttherapie sind bisher wenig bekannt (Schemmel, Selig & Janschek-Schlesinger, 2018). Einzelne systemisch-kunsttherapeutische Ansätze wurden

bereits entwickelt: So bezieht Landgarten (1991) beispielsweise die Familie als System in die Kunsttherapie ein. Schulze (2005) legte Studien für eine systemisch-konstruktivistische Orientierung der Kunsttherapie vor. Eberhardt und Knill (2010) beschrieben mit ihrer Methode des „Intermodalen Dezentrierens IDEC“ eine Distanzierung von dem im Zentrum stehenden Anliegen und die Zuwendung zu einem künstlerisch-spielerischen Tun. Schemmel, Selig und Janschek-Schlesinger (2018) beschreiben zudem Ressourcen einer systemisch-lösungsfokussierten Haltung sowie künstlerisches Handwerkszeug für die therapeutische Arbeit und beobachten seit Ende der 1990er Jahre ein Wachstum der praktischen Anwendung systemisch-kunsttherapeutischer Ansätze innerhalb Deutschlands in einzelnen Kliniken.

Mit dem Hintergrund der sich aktuell noch in der Entwicklung befindenden Theoriebildung der Zusammenführung system- und kunsttherapeutischer Ansätze werden an dieser Stelle einige exemplarische Aspekte einer systemischen Kunsttherapie herausgestellt: Im psychotherapeutischen Kontext kann die Kunsttherapie als eine Interventionsform verstanden werden, die mit Hilfe der Produktion und Rezeption verschiedener künstlerischer Medien und deren intermedialer Bezüge Möglichkeiten für Interaktionsprozesse bietet (Schulze, 2005). Während in der Systemischen Therapie der Konstruktion von intra- und interpersonellen Systemen durch Kommunikation eine große Bedeutung zukommt und sie dementsprechend stark auf den Konversationsprozess ausgerichtet ist, nehmen in der Kunsttherapie künstlerische Medien und Gestaltungsprozesse eine große Rolle ein (Schulze, 2005). Kunst kann in diesem Zusammenhang als Medium der Kommunikation sowie als Kommunikationssystem an sich genutzt werden (Schulze, 2005). Die Kunst bietet dabei die Möglichkeit, den Entstehungsprozess als Ereignis oder das Werk an sich zu betrachten. Sinapius (2013) expliziert folgende Ressourcen des Entstehungsprozesses des triadischen Systems zwischen Klient*in, Therapeut*in und dem künstlerischen Ereignis: Das künstlerische Ereignis sei Gegenstand unmittelbarer Erfahrungen, auf die sich beide beziehen können. Es sei ästhetisch wahrnehmbar und biete dadurch die Möglichkeit, in ein anderes Verhältnis zu unserer Lebenswirklichkeit zu gelangen. Durch die Verwendung künstlerischer Medien in der Therapie ergibt sich folglich eine zusätzliche Ebene, die aus systemischer Perspektive betrachtet und genutzt werden kann.

Als Grundlage für weitere Theoriebildungen systemisch-kunsttherapeutischer Ansätze erscheint die empirische Exploration der Anwendung in der Praxis sinnvoll. Bisher gibt es nur wenig empirische Evidenzbelege der Kunsttherapie im psychotherapeutischen Kontext. Uttley et al. (2015) kommen bei der systematischen Auswertung von 15 Studien zu der Erkenntnis, dass mit Kunsttherapie, in der Anwendung bei Menschen mit nicht-psychotischen Störungen, signifikant positive Wirkungen in Verbindung gebracht werden können. In einer Studie zu den Auswirkungen psychodynamischer Kunsttherapie auf das körperliche und emotionale Befinden von Patient*innen wurde eine signifikante Reduktion von körperlichen Symptomen und Traurigkeit nach der Kunsttherapie festgestellt (Pleciny, 2006). In einer

Untersuchung zu Wirksamkeit und Wirkungsweise der Kunsttherapie in ambulanten Gruppen wurden eine Verbesserung der Symptome und Fortschritte in der Kommunikationsfähigkeit, Selbstsicherheit und Alltagsbewältigung gefunden (Moser, 2013). In diesen Studien wurden jedoch nur Erwachsene untersucht. Bisher sind weder empirische Untersuchungen bzgl. Erfahrungen Jugendlicher innerhalb der Kunsttherapie noch zur Übertragung systemtheoretischer Erkenntnisse auf den kunsttherapeutischen Kontext bekannt.

Die vorliegende Studie zielt darauf ab, diesbezüglich einen Beitrag zu leisten. Da die Anwendung kreativer Methoden in der systemtherapeutischen Praxis insbesondere in der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt wird, erscheint die Untersuchung dieser Zielgruppe besonders interessant. Es wurde mit einer explorativen Interviewstudie die Frage untersucht, welche Erfahrungen Jugendliche in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit systemischer Kunsttherapie machen.

Methoden

In dieser explorativen Interviewstudie wurden halbstrukturierte Interviews mit vier Jugendlichen in zwei Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie durchgeführt, die ihren therapeutischen Schwerpunkt im systemischen Ansatz ansiedeln.

Durchführung

Einschlusskriterien waren Alter zwischen 13–18 Jahre, Teilnahme an mindestens zehn kunsttherapeutischen Sitzungen. Ausschlusskriterien waren schwere depressive Episoden, Suizidalität und Psychosen. Die möglichen Studienteilnehmer*innen (und deren Erziehungsberechtigte bei Minderjährigen) wurden von ihren Therapeut*innen mündlich und schriftlich über die Studie informiert und gaben ihr schriftliches Einverständnis. Die Grundsätze der Deklaration von Helsinki wurden eingehalten (World Medical Association, 2013).

Die Interviews wurden mithilfe eines halbstrukturierten Interviewleitfadens in den Räumen der Kliniken zwischen August und Dezember 2018 durchgeführt und dauerten zwischen 24 und 45 Minuten ($M = 36,2$; $SD = 10,4$). Sie beinhalteten folgende Themenbereiche: Die Kontaktaufnahme mit der Klinik und der Kunsttherapie, die persönlichen Erfahrungen in der Kunsttherapie, die Erfahrungen des Einflusses der Kunsttherapie auf den Klinikaufenthalt und das Leben außerhalb der Klinik sowie die Erfahrungen der Kunsttherapie in Abgrenzung zu Erfahrungen anderer therapeutischer Angebote. Die Interviews wurden audiographiert und anschließend transkribiert. Potenziell identifizierende Informationen wurden im Transkript unkenntlich gemacht. Die Jugendlichen konnten ein Pseudonym frei wählen ansonsten wurde ihnen ein Pseudonym gegeben.

Stichprobe

An der Studie nahmen vier weibliche Jugendliche teil (Alter: Range 16–18; $M = 17,3$; $SD = 1,0$), welche im Durchschnitt bereits 5,5 Monate (Range 1–13 Monate; $SD = 5,6$) in ambulanter Behandlung einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit systemischem Ansatz waren. Sie berichteten von unterschiedlichen psychischen Störungen, z. B. depressive Episoden, Angststörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Essstörungen. Zu Beginn des Klinikaufenthalts waren alle Jugendlichen parallel zur Kunsttherapie in psychotherapeutischer Behandlung. Zum Zeitpunkt des Interviews war die psychotherapeutische Behandlung einer Jugendlichen bereits abgeschlossen. Alle Jugendlichen nahmen an mindestens zehn kunsttherapeutischen Sitzungen im Gruppensetting teil.

Datenanalyse

Für die Auswertung der Interviews wurde die Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) nach Smith, Flowers und Osborn (1997) verwendet, die für kleine, homogene Stichproben besonders geeignet ist. Die IPA verbindet phänomenologische, hermeneutische und idiographische Betrachtungen miteinander und ermöglicht damit insbesondere die Untersuchung von persönlich erlebten Erfahrungen. Dabei ist die IPA im tatsächlich Gesagten verankert und erlaubt gleichzeitig ein Hineinspüren und Hineinhorchen in das Material auf einer interpretierenden Ebene. So lassen sich mit Hilfe der IPA induktiv Kategorien bilden und in verschiedenen Analyseschritten fallübergreifende Themen benennen, die zur Beantwortung der leitenden Fragestellung beitragen.

Jedes Interview wird zunächst für sich analysiert und erst abschließend werden fallübergreifende Themen gebildet. Dafür werden folgende Analyseschritte vorgeschlagen (Smith, Flowers & Larkin, 2009): (1) Nach mehrmaligem Lesen wird das Transkript bezüglich des Inhalts, des Sprachgebrauchs und konzeptioneller Bezüge kommentiert. (2) Daraus werden wiederkehrende Themen und anschließend (3) übergeordnete Themen des jeweiligen Interviews gebildet. (4) Abschließend wird aus den übergeordneten Themen der einzelnen Interviews ein Bedeutungscluster fallübergreifender Themen zusammengeführt. Die vorliegende Analyse wurde von der Erstautorin (Kunsttherapeutin, Kindheits- und Sozialpädagogin) durchgeführt und von der Letztautorin (systemische Therapeutin und Psychologin) supervidiert.

Ergebnisse

Die Analyse ergab im Hinblick auf die Forschungsfrage vier Themen, die in allen Interviews vorkamen: (1) Künstlerische Medien als Ausdrucksform von Emotionen; (2) Künstlerisches Gestalten als Möglichkeit zur Dezentrierung von Problemen; (3) Fokus auf positive Wahr-

nehmungen als Lösungsstrategie und (4) Reflexion als Quelle für Erkenntnisgewinn. Im Folgenden werden die Themen einzeln erläutert. Dafür werden sowohl übereinstimmende als auch voneinander abweichende Ergebnisse dargestellt und mit Zitaten der Jugendlichen veranschaulicht.

Thema 1: „Ich fühle mich schwarz in rot übergehend“ – Künstlerische Medien als Ausdrucksform von Emotionen

Besonders hervorgehoben wurde von den Jugendlichen die Möglichkeit, künstlerische Medien für das Ausdrücken von Emotionen zu nutzen. Relativ unabhängig davon, ob die Jugendlichen vor Beginn der Kunsttherapie gerne künstlerisch tätig waren oder nicht. Es schien eine intuitive Nutzung der Farben in Verbindung mit Emotionen zu geben:

Da habe ich mir auch die rote Farbe geschnappt, weil, ja, keine Ahnung, weil das für mich in dem Moment für Anspannung stand oder Wut oder so etwas. (Pauline)

Intuitives Gestalten sowie freie Material- und Farbauswahl wurden dabei als hilfreich beschrieben. Die Jugendlichen schienen es als Erleichterung zu empfinden ihren Emotionen eine Form geben zu können, ohne die Emotion artikulieren zu müssen:

Gefühle haben ja nicht immer so wirklich eine genaue Beschreibung, sondern sind einfach, zum Beispiel ein hässliches Gefühl oder so. Und das kann man halt besser mit einer hässlichen Farbe ausdrücken als, halt, einfacher als es als hässliches Gefühl zu bezeichnen. (Anna)

Annas persönlicher Hintergrund legt nahe, dass sie in ihrem privaten Umfeld kaum über ihre Schwierigkeiten spricht. In diesem Zusammenhang kann ihre Aussage so verstanden werden, dass ihr das künstlerische Gestalten eine Form der Resonanz ermöglicht, ohne mit anderen Personen in Interaktion zu treten. Auch Rahel sprach von Herausforderungen, ihre Schwierigkeiten und ihren Gefühlszustand zu benennen, was im künstlerischen Gestalten jedoch einen einfacheren Ausdruck fand:

Manchmal fühle ich mich zum Beispiel mehr so nach geraden Linien. [...] Oder manchmal nach lieber geschwungenen.

Für manche Jugendliche war es bereits erleichternd eine Ausdrucksform ihrer Emotionen zu finden:

Und alleine halt die Emotion durch irgendwas auszudrücken hilft mir schon extrem. [...] Kunst war und ist für mich immer etwas, worin ich mich so ein bisschen selber drin verlieren kann.

Also, wo ich einfach mal Dampf ablassen kann, oder ... oder an Bildern oder sonst etwas Frustration rauslassen kann. Von daher hilft mir das extremst (atmet laut aus). (Pauline)

Über das Ausdrücken eigener Emotionen hinaus betonten die Jugendlichen, dass sie durch gemeinsames künstlerisches Gestalten in der Gruppe die Stimmung der anderen Jugendlichen leichter wahrnehmen konnten.

Jeder hat auch irgendwie eine andere Art und Weise, wie er die Musik gefühlt hat. Und das war dann sehr interessant zu sehen, also, diese Muster oder diese Formen, die dabei herausgekommen sind. (Maja)

Annas Beschreibung verdeutlicht, dass sie während des gemeinsamen künstlerischen Gestaltens einen niedrigschwelligen Einstieg findet, die Emotionen anderer Jugendlicher empathisch nachzuempfinden:

Er hat halt vor allem, äh, schwarz-weiß gemalt, weil er Farben glaube ich gar nicht so mochte und er hat immer so, so traurige Bilder, so gemalt, mit Erlebnissen, weil er ein Flüchtling ist und halt viel erlebt hat. Und ich hätte das niemals rausgefunden, wenn ich mich nur mit ihm unterhalten hätte, weil es einfach so persönliche Sachen sind, die man nicht erzählt [...] aber ich hatte so ein ganz anderes Verständnis, auch was ihn so persönlich da so aufwühlt und wenn er mal einen guten Tag hatte, hat er auch mal mit Farben gemalt. Und das war so, da bemerkt man halt Sachen, die man sonst vielleicht nicht so unbedingt merkt. (Anna)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Jugendlichen künstlerische Medien als Chance erleben, Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken. Dabei sind systemtherapeutische Aspekte implizit enthalten. Indem sie über Gestaltung, Material und Farben entscheiden, können sie auf eigene Ressourcen zurückgreifen und Selbstwirksamkeit erfahren. Dabei erkennen und definieren sie ihre Emotionen und ihren Umgang mit ihnen selbst, was durch die wertschätzende, starkerorientierte Haltung der Therapeut*innen begünstigt wurde.

Thema 2: „Irgendwie kann ich da [...] abschalten, weil man denn ja irgendwie auch so drinne ist in dem Malen“ – Künstlerisches Gestalten als Möglichkeit zur Dezentrierung von Problemen

Die Jugendlichen betonten die Möglichkeit, durch künstlerisches Gestalten Abstand von ihren Schwierigkeiten gewinnen zu können. Dabei stellten sie selbst einen Vergleich zu anderen therapeutischen Angeboten her und die Handlungsebene der Kunsttherapie als Besonderheit heraus:

Ich habe mich in der Kunsttherapie immer ziemlich befreit gefühlt und auch irgendwie so unbeschwert. [...] Also, nicht so kopflastige Dinge wie Gespräche oder so, sondern mehr so aus sich herausgehen und eher so künstlerisch sich betätigen. (Maja)

Anna, die über sich selbst erzählte, dass sie nicht „künstlerisch begabt“ sei und künstlerisches Gestalten für sie anfangs eher „mühselig“ war, schätzte im Laufe der Therapie den Freiraum, selbst zu entscheiden, womit sie sich beschäftigen möchte und was sie schön findet. Die Annahme liegt nahe, auf diese Weise Selbstbestimmung und -wirksamkeit zu erleben. Bei Anna schien auch ein Gestalten ohne Leistungsdruck relevant:

Manchmal war ich auch nur, einfach nur beschäftigt, dass es besonders schön wird oder dass ich, also, das ist ja das, was ich damit machen wollte, eigentlich auch hinbekomme. [...] Ich sehe da halt den Sinn darin, dass ich halt einfach mal künstlerisch das machen will, was ich möchte und nicht irgendwie das Richtige machen muss. (Anna)

Andere Jugendliche hingegen inspirierte es, einen konkreten Rahmen und eine Aufgabenstellung zu haben, z. B. während eines Graffiti-Projekts. Die Vorfreude auf das Ergebnis wirkt sich dabei besonders motivierend aus:

Dass man richtig kreativ sein kann und einfach mal halt eine Aufgabe hat. Wo man wirklich motiviert ist, die durchzuziehen bis zum Ende. [...] Ich finde das Ausschneiden hat am meisten Spaß gemacht, weil man sich da wirklich konzentrieren musste auf die Arbeit und dann konnte man an nichts anderes mehr denken. [...] Also ich fand es einfach toll. Also man hat sich ab Woche eins halt total auf das Sprühen schon gefreut. Und wie es dann am Ende aussehen könnte. (Pauline)

Die Jugendlichen berichteten, sich über die Therapie hinaus künstlerisch beschäftigen zu wollen. In Hinblick auf zuvor geschilderte Antriebslosigkeit oder Mühseligkeit erscheint diese Wendung bemerkenswert.

Und ich überlege, wie gesagt, vielleicht doch mir Sachen zu kaufen, dass ich das auch zu Hause machen kann. [...] Ähm, zum Beispiel habe ich jetzt auch einen Künstler entdeckt, (lacht), im Internet ... der in der Vergangenheit war, der schon gestorben ist, aber ich habe ihn entdeckt! Äh, Bob Ross, und ich finde den voll cool! Und da habe ich mir überlegt, dass ich dann vielleicht, irgendwie, dass mal nachzeichne oder so, weil der mal irgendwie, so, eine Serie gehabt hat, wo er gezeigt hat, wie man malt, und das fand ich voll cool! (Anna)

Anhand dieser Schilderungen wird deutlich, dass sich den Jugendlichen während des künstlerischen Gestaltens Spielräume eröffnen ihren Fokus auf Handlungen zu richten. Sie wirkten motiviert und konnten auf diese Weise eigene Ressourcen erfahren.

Thema 3: „Ich habe ziemlich viele Selbstzweifel und allein diese Stunde hat mir gezeigt: Brauche ich gar nicht haben, ich kann was!“ – Fokus auf positive Wahrnehmungen als Lösungsstrategie

Über die Dezentrierung ihrer Probleme hinaus berichteten die Jugendlichen von einer Fokussierung auf positive Wahrnehmungen. In ihren Beschreibungen hoben die Jugendlichen Aspekte hervor, die den Fokus auf persönlich erwünschte Eigenschaften herausstellen. Maja und Pauline schilderten eine Situation, in der sie in der Gruppe allegorisch ein Tier gestalten, dessen Eigenschaften sie schätzen:

Löwe hat irgendwie so eine, so eine starke Ausstrahlung, so eine mächtige irgendwie auch und mir gefallen Löwen einfach. (Maja)

Während des anschließenden Zusammenfügens der einzelnen Tiere zu einem gemeinsamen Tier der Gruppe war eine Kumulation positiv konnotierter Eigenschaften zu beobachten:

Ja, dass es extrem, dass dieses Tier extrem empathisch ist und super sozial und ähm genau es wurde dann auch gesagt, dass irgendwer, der das Tier vielleicht zurzeit vielleicht braucht als Kompanion oder so, dass diese Person das mitnehmen darf. Ja. Und es liegt jetzt auch bei einer aus der Gruppe im Spind. (Pauline)

In Form der bildnerischen Darstellung blieben diese Erlebnisse auch in Zukunft erfahrbar und wurden hier von den Jugendlichen unmittelbar als Unterstützung genutzt. Rahel entwickelte hingegen aus einer abstrakten Gestaltung eine lösungsorientierte Haltung gegenüber ihrer Angst:

Dieses Schwarz könnte vielleicht meine Angst sein, die Hautfarbe könnte die Menschlichkeit sein, also meine Persönlichkeit, und Orange könnte meine Stärke sein, gegen die Angst anzugehen. (Rahel)

Neben diesem Fokus auf erwünschte Eigenschaften und Haltungen war zu beobachten, dass während des künstlerischen Handelns stärkende Erfahrungen gemacht wurden. Für Anna war es ein Erfolgserlebnis während des Experimentierens mit Aquarellfarben, das sich auf die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts auswirkte:

Und dann habe ich das hinbekommen! (lacht) [...] Das ist glaube ich sogar in dem Jahreskalender von der Klinik veröffentlicht worden. Ja, (lacht) also (lacht) darauf bin ich echt stolz! (Anna)

Zudem wird deutlich, dass sich die Jugendlichen durch das Treffen von Entscheidungen während des künstlerischen Prozesses als selbstwirksam erlebten und die vielfältigen Entscheidungen, mit denen sie im Prozess konfrontiert waren, wie ein Trainieren dieses ‚Entscheidungsmuskels‘ erlebt wurde:

Und ich habe halt gemerkt, dass ich durch die Kunsttherapie, wo ich dann alle zwei Wochen mich entscheiden musste, was ich mache und welche Farben ich dazu nehme bzw. welches Material ich dazu nehme, ich geübt wurde Entscheidungen zu treffen [...]. Und wenn man Entscheidungen treffen kann, dann ist man auch sicherer auch zum Beispiel zu dieser Entscheidung zu stehen und, ja (lacht), das hilft halt ungemein. (Anna)

Annas Aussage lässt annehmen, dass sie anschließend auch einen Transfer zu ihrem Alltag herstellen konnte. Konvergierend berichtet Rahel von Herausforderungen während des künstlerischen Handelns, die sie nutzen konnte, um neue Handlungsoptionen zu erproben:

Also, beim Malen fällt es mir schwer, mit anderen zusammen auf einem Blatt zu malen, und das haben wir meistens so gemacht. Weil ich ja dann dieses Perfektionistische habe und dann ganz andere Vorstellungen habe als zum Beispiel meine Mama. [...] Und wenn sie dann etwas ganz anderes malt, als ich mir jetzt vorgestellt habe, ist für mich das Bild ja schon wieder nicht so schön. [...] Ich habe dann auch versucht, das so zu akzeptieren, weil das ist ja auch wichtig im Leben, die Meinungen und die Sachen von anderen Leuten so, das ist ja auch, hat ja auch etwas mit Teamfähigkeit zu tun. (Rahel)

Einige Jugendliche beschrieben, dass die Kunsttherapie sie angeregte, ihren Fokus auf die ästhetische Wahrnehmung zu richten. Ein Reframing vom Schwarz-Weiß-Denken hin zum Wertschätzen ästhetischer Aspekte war bei Pauline sichtbar:

Pauline: Ich glaube, ich denke ein bisschen abstrakter. (lacht leise) Ich denk nicht nur so schwarz-weiß oder hm, ja halt so binäres Denken. Ja, ja, das verschwindet dadurch ein bisschen, ja oder wird halt ein bisschen, keine Ahnung, halt abstrakter. (atmet hörbar aus)

Interviewerin: Und woran merkst du das zum Beispiel?

Pauline: Hm, dadurch, dass ich mehr zum Freidenker werde. (lacht) Also, keine Ahnung, halt in den verschiedensten Sachen irgendwas Kreatives sehe oder irgendwelche kreativen Strukturen, oder dass ich mich halt generell mehr an Landschaften oder auch an Häusern (lacht leise) oder auch der Umgebung erfreuen kann. Einfach, weil darin was Künstlerisches steckt, finde ich.

Diese Beschreibungen verdeutlichen die Vielfalt der Lösungsstrategien der Jugendlichen. Gemeinsam ist ihnen der Blick auf Ressourcen und Stärken, der der systemischen Haltung inhärent ist.

Thema 4: „Manchmal [kommen] so Sätze, die einen so zum Überlegen bringen, was oder warum man das macht, warum das so sein könnte.“ – Reflexion als Quelle für Erkenntnisgewinn

Ein durchgängiges Thema der Jugendlichen war die Suche nach Erkenntnissen. Dabei abstrahierten und transferierten sie in sehr unterschiedlichem Maße Erkenntnisse der Erfahrungen in der systemischen Kunsttherapie in ihre Lebenswelt. Pauline beispielsweise beobachtete in ihrem Alltag konkrete Veränderungen von eigenen Gedankenstrukturen und hinterfragte deren Ursprung:

Ich glaube, ich denke ein bisschen abstrakter. [...] Ich wundere mich im ersten Moment, wo es herkommt. (lacht leise) Ja und ich verbringe dann auch viel Zeit damit, darüber nachzudenken, wo es herkommen könnte und warum und wie und was.

Die gemeinsame Reflexion ihrer künstlerischen Werke mit der Kunsttherapeutin erschien den Jugendlichen daher besonders bedeutsam:

Also vorher habe ich ja gar nicht so darüber nachgedacht, was das so überhaupt bedeuten könnte. [...] Das habe ich jetzt letztes Mal das erste Mal gemacht. So über ein Bild so nachgedacht. Weil eigentlich, äh, gehe ich nur davon aus, ist es gut oder ist es nicht gut. (Rahel)

Die sprachliche Reflexion während der systemischen Kunsttherapie hatte auch für Anna eine große Bedeutung. Sie stellte heraus, dass sie Erkenntnisse der Psychotherapie in die Kunsttherapie überträgt:

Dadurch [Psychotherapie] bin ich halt wirklich sicherer geworden, dass ich auch positiver bin und das hat sich halt insofern auf die Kunsttherapie ausgewirkt, dass ich diese positiven, äh, ja, Gedankenrichtungen, die ich dann entwickelt habe, auch [...] übertragen konnte und auch meine Werke zum Beispiel auch positiv sehen konnte. (Anna)

Es ist erkennbar, dass sprachliche Reflexion die Jugendlichen anregte, eigene Lösungen bzw. Antworten auf ihre Fragen zu finden. In diesem Sinne erscheint eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Psychotherapeut*innen und Kunsttherapeut*innen sinnvoll.

Für die Jugendlichen war auch die gemeinsame Reflexion innerhalb der Gruppe wichtig:

Rückmeldungen sind so sowieso auch immer gut, so von anderen Gleichaltrigen ungefähr. Und, ja, es hat mich halt auf irgendeine Weise auch gefestigt, das war auch ziemlich interessant, weil, na, das waren so Eigenschaften, die ich mir selber nie zugeordnet hätte zum Beispiel und das

war ziemlich aufschlussreich, dass andere mich so einschätzen, und das stärkt einen irgendwie auch. (Maja)

Insgesamt wird deutlich, dass die Anregung der Reflexion im kunsttherapeutischen Kontext von Bedeutung für die Jugendlichen ist. Systemtherapeutische Aspekte können diesbezüglich eine Bereicherung darstellen, indem sie Methoden für die Gestaltung des Konversationsprozesses anbieten.

Diskussion

In dieser Interviewstudie wurden die Erfahrungen von vier Jugendlichen mit systemischer Kunsttherapie in zwei Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie untersucht. Insgesamt nahmen die Erzählungen der Jugendlichen von ihren Erfahrungen während des künstlerischen Gestaltungsprozesses im Gegensatz zu den Erfahrungen während des Konversationsprozesses einen großen Teil der Gesprächszeit ein. Dies liegt vermutlich daran, dass künstlerische Medien, in Abgrenzung zu anderen Therapieformen, eine Besonderheit der Kunsttherapie darstellen. In diesem Zusammenhang wurde eine Auseinandersetzung mit prozessorientiertem und ergebnisorientiertem Gestalten häufig genannt. In den Narrativen wurde deutlich, dass insbesondere die Erfahrungen während des Gestaltungsprozesses für die Jugendlichen dieser Studie von Bedeutung waren (Themen 1 und 2). Bezugnehmend auf eingangs dargestellte systemtheoretische Ansätze der Kunsttherapie fällt bei Thema 2 (Künstlerisches Gestalten als Möglichkeit zur Dezentrierung von Problemen) eine Parallele zur Methode des „Intermodalen Dezentrierens (IDEC)“ auf (Eberhardt & Knill, 2010). Dabei findet eine zeitlich begrenzte Distanzierung von dem im Zentrum stehenden Anliegen und die Zuwendung zu einem künstlerisch-spielerischen Tun statt. An dieser Stelle erscheint ein Vergleich zum Erleben von Klient*innen analytischer Kunsttherapie interessant: Plecity (2006) untersuchte mit einer quantitativen und einer qualitativen Studie die Auswirkungen der Kunsttherapie auf das körperliche und emotionale Befinden von Patient*innen. Im Rahmen der qualitativen Untersuchung wurden 15 Erwachsene in einer psychosomatischen Tagesklinik mit einer psychoanalytisch ausgerichteten Kunsttherapie befragt. Unter anderem stellte Plecity Wirkungen bildnerischen Gestaltens heraus. Dabei nannten nur 1,9% der Befragten „Ablenkung“ als Auswirkung der Gestaltung, jedoch etwa die Hälfte „Problemausdruck“. Von der Teilmenge „Problemausdruck“ beschäftigten sich etwas mehr als die Hälfte der Klient*innen mit dem Erkennen und Bewusstwerden des Problems, 34% mit dessen Bewältigung und ca. 15% mit dem Ausdruck. Als Grund dieser verschiedenen Erfahrungen mit Kunsttherapie wird der unterschiedliche therapeutische Ansatz innerhalb der beiden Studien angenommen. Während in psychoanalytischen Therapien die Aufmerksamkeit auf die Entwicklung eines Problemverständnisses des psychischen Konflikts gerichtet wird, steht in Systemischen Therapien die Lösung des Problems im Fokus. Ein weiterer

Aspekt im Vergleich dieser beiden Studien erscheint interessant: Nach dem Problemausdruck (51 %) nannten die Teilnehmenden der psychoanalytischen Kunsttherapie Emotionen Ausdruck geben (16,3 %) und Entspannung (16,3 %) als Auswirkungen der Gestaltung von Bildern. Diese Aspekte wurden auch in der vorliegenden Studie von den Jugendlichen thematisiert. Während jedoch nur etwa 16 % der Teilnehmenden der psychoanalytischen Kunsttherapie Emotionen ausdrücken als Wirkung des Gestaltungsprozesses nannten, stellten alle Jugendlichen dieser Studie explizit die Bedeutung des Ausdrucks von Emotionen heraus. Der Fokus auf die kognitive Analyse des Problems im Rahmen der Studie Plecity mag dazu beitragen. Bezüglich des Vergleichs der Ergebnisse Plecitys und der vorliegenden Studie sei herausgestellt, dass Plecity die Erfahrungen erwachsener Klient*innen untersuchte, die sich von dem Erleben Jugendlicher unterscheiden können. Es wird angenommen, dass es für Jugendliche ein entwicklungspezifisches Thema sein kann, einen Umgang mit und einen Ausdruck ihrer Emotionen zu finden (Lohaus, Vierhaus & Maass, 2010).

Ein weiteres durchgängiges Thema der Jugendlichen dieser Studie ist die Reflexion als Quelle für Erkenntnisgewinn (4). Dabei fällt auf, dass sie auf unterschiedliche Weise zur Reflexion angeregt wurden: Im direkten Kontakt mit dem*der Kunsttherapeut*in, innerhalb der Gruppenteilnehmenden sowie über den Transfer von Themen der Psychotherapie in die Kunsttherapie. Zwei der vier Jugendlichen betonten, dass sie insbesondere die sprachliche Reflexion als wichtig erlebten. Hier kann eine Parallele zu Mosers Studie (2013) zur Wirksamkeit und Wirkungsweise der Kunsttherapie in ambulanten Gruppen erkannt werden: In Bezug auf die Frage, ob das Gestalten oder die Kommunikation wichtiger sei, äußerte die Hälfte der Befragten, dass zu gleichen Teilen Gestaltung und gestaltungsbezogene Kommunikation wichtig seien (Moser, 2013). Hier können systemtherapeutische Methoden eine Bereicherung darstellen, indem sie Techniken zur Gestaltung des Konversationsprozesses anbieten. Auch das Thema 3, der Fokus auf positive Wahrnehmungen als Lösungsstrategie, ließe sich beispielsweise durch systemische Fragestellungen zusätzlich unterstützen. Zwei Jugendliche dieser Studie berichteten bereits von dem Fokus auf persönlich erwünschte Eigenschaften während der allegorischen Gestaltung eines Tieres. Darüber hinaus ließe sich die Entwicklung von Lösungsvisionen konkretisieren, indem durch therapeutische Gesprächsführung stärkende Erlebnisse des Tiers imaginiert und visualisiert werden.

Für die Interpretation der Ergebnisse der Studie sind einige Stärken und Limitationen zu nennen. Die Generalisierbarkeit ist eingeschränkt, da nur an zwei der wenigen Kliniken innerhalb Deutschlands, die ihren Schwerpunkt im systemischen Ansatz der Kunsttherapie verorten, Interviews durchgeführt werden konnten. Zum Zeitpunkt der Befragungen befanden sich alle Jugendlichen im regulären Gesundheitsversorgungssystem, was dafür spricht, dass das Therapieerleben für die Jugendlichen präsent war, somit können starke Erinnerungseffekte ausgeschlossen werden. Es konnten nur diejenigen Jugendlichen in die Studie

einbezogen werden, die sich bereit erklärten teilzunehmen. Zum einen ist zu bedenken, dass ausschließlich Mädchen befragt wurden und somit ungeklärt bleibt, inwiefern Jungen ähnliche Erfahrungen machen. Eine Stichprobe, die Jungen inkludiert, wäre wünschenswert. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass beispielsweise sozial ängstliche Jugendliche nicht teilnehmen mochten. Die Stichprobe bezieht sehr unterschiedliche komorbide Störungen ein. Interessant wären an dieser Stelle auch Folgestudien mit homogenen Störungsbildern, um diesbezüglich Aussagen über die spezifische Wirkungsweise der systemischen Kunsttherapie treffen zu können.

Aus systemischer Perspektive müssen auch die Interviewsituation und die Studie insgesamt als eine Konstruktion betrachtet werden, dessen Erzeugung von Wirklichkeit abhängig von Subjekten ist. Folglich ist zu bedenken, dass die Kenntnis der Teilnehmenden über das kunsttherapeutische Studium der Interviewerin Einfluss auf ihre Antworten genommen haben kann (z. B. benennen von überwiegend positiven Erfahrungen). Zudem wurde die Analyse der Interviews von einer Person durchgeführt. Obwohl angestrebt wurde Vorannahmen zu verwerfen, bleibt daher zu bedenken, dass sich eine subjektive Sicht nicht ausschließen lässt.

In Hinblick auf die explorativen Ergebnisse dieser Studie kann der vorsichtige Schluss gezogen werden, dass die Zusammenführung system- und kunsttherapeutischer Ansätze eine Bereicherung für die psychotherapeutische Praxis darstellen können. Basierend auf den Beschreibungen der Jugendlichen können folgende Empfehlungen für die Praxis zusammengefasst werden:

- Künstlerische Medien können eine Unterstützung für Jugendliche in der Wahrnehmung und im Ausdruck ihrer Emotionen darstellen. Intuitives Gestalten sowie freie Material- und Farbauswahl wurden dabei als hilfreich empfunden.
- Während des künstlerischen Gestaltens können sich im therapeutischen Prozess neue Perspektiven eröffnen. Der Fokus auf die Handlungsebene kann motivierend wirken und eigene Ressourcen erfahrbar machen.
- Systemische Methoden zur Gestaltung des Konversationsprozesses können die Reflexion des künstlerischen Prozesses unterstützen. Lösungsstrategien und Erkenntnisse können so in Worte gefasst und in die Lebenswelt der Jugendlichen transferiert werden.

Literatur

- Eberhart, H. & Knill, P. J. (2010). Lösungskunst. Lehrbuch der kunst- und ressourcenorientierten Arbeit (2. erg. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Freeman, J., Epston, D., Lobovits, D. (2000). Ersten Problemen spielerisch begegnen. Narrative Therapie mit Kindern und ihren Familien. Dortmund: Modernes Lernen.
- Landgarten, H. B. (1991). Kunsttherapie als Familientherapie. Ein klinischer Leitfaden mit Falldarstellungen. Karlsruhe: Gerardi, Verlag für Kunsttherapie.
- Lohaus, A., Vierhaus, M., Maass, A. (2010). Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Berlin: Springer.
- Menzen, K.-H. (2017). Heil-Kunst. Entwicklungsgeschichte der Kunsttherapie (Kultur – Kunst – Therapie, Bd. 1, 1. Aufl.). Freiburg: Karl Alber.
- Moser, A. S. (2013). Die Wirksamkeit und Wirkungsweise der Kunsttherapie in ambulanten Gruppen. Dissertation, Universität Ulm. Verfügbar unter <https://oparu.uni-ulm.de/xmlui/handle/123456789/3010>.
- Plecity, D. M. (2006). Die Auswirkungen der Kunsttherapie auf das körperliche und emotionale Befinden der Patienten – Eine quantitative und qualitative Analyse. Dissertation, Universität Ulm. Verfügbar unter <https://oparu.uni-ulm.de/xmlui/handle/123456789/771>.
- Schemmel, H., Selig, D. & Janschek-Schlesinger, R. (2018). Kunst als Ressource in der Therapie. Praxisbuch einer systemisch-lösungsfokussierten Kunsttherapie (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Tübingen: dgvt.
- Schulze, C. (2005). Konstruktion – Kommunikation – Therapie. Studien zur systemtheoretischen Grundlegung der Kunsttherapie. Dissertation, Universität Köln. Verfügbar unter <http://kups.ub.uni-koeln.de/id/eprint/1568>.
- Sinapius, P. (2013). „Wie ist es, eine Farbe zu sein?“. Über Kunst und Liebe, das Schweigen und die Gegenwart. Berlin: Frank & Timme.
- Smith, J., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research. Los Angeles: SAGE.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Osborn, M. (1997). Interpretative phenomenological analysis and the psychology of health and illness. In: Yardley, L. (Hrsg.). Material discourses of health and illness. Florence, KY: Taylor & Frances/Routledge, S. 68-91.
- Steiner, T. & Berg, I. K. (2005). Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. Heidelberg: Carl-Auer.
- Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., Taylor Buck, E., Sutton, A., Stevens, J., Kaltenthaler, E., Dent-Brown, K. & Wood, C. (2015). Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. Health technology assessment (Winchester, England) 19, S. 1-120.
- Vogt-Hillmann, M. & Burr, W. (Hrsg.) (2002). Kinderleichte Lösungen: Lösungsorientierte kreative Kindertherapie. Dortmund: Borgmann Publishing.
- World Medical Association, (2013). WMA Deklaration von Helsinki – Ethische Grundsätze für die medizinische Forschung am Menschen. https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/Deklaration_von_Helsinki_2013_DE.pdf [Zugriff 6.3.2019]

Danksagung

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Jugendlichen für ihre Offenheit und Unterstützung der Forschung.

Miriam Meschke ist Kindheits- und Sozialpädagogin (BA), Intermediale Kunsttherapeutin (MA) und Systemische Beraterin (i. A.). Sie berät in verschiedenen Kontexten Sozialer Arbeit schwerpunktmäßig Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Organisationen. miriam.meschke@posteo.de

Dr. phil. Dipl.-Psych. Katharina Weitkamp ist Oberassistentin am Lehrstuhl Klinische Psychologie für Paare/Familien und Kinder/Jugendliche an der Universität Zürich, Schweiz. Sie ist systemische Therapeutin (SG) und interessiert sich in der Forschung unter anderem für Therapieprozesse, -erwartungen und -abbrüche. Katharina.weitkamp@psychologie.uzh.ch