

Bilder aus dem Inneren

Über das Malen als Therapie

VON EVA HERBORN

Wie eine „Reisebegleiterin“, ohne die man sich vielleicht nicht auf die Fahrt begeben würde, sieht sich die Diplom-Kunsttherapeutin Eva Herborn in ihrer Arbeit: Reisen bedeutet hier die Erfahrung des Malens, die dem Patienten viele Möglichkeiten eröffnet, der äußeren Bewegungseinschränkung etwas entgegenzusetzen. Eva Herborn, die seit zwei Jahren mit Rheumakranken arbeitet, beschreibt diesen Prozeß anhand der Bilder von Ingeborg Franken, einer Rheumapatientin, die sich auf den folgenden Seiten selbst vorstellt.

„Ich male, wie ich atme.“ So hat Picasso einmal seinen Prozeß des Malens beschrieben. Der Atem bringt dem Körper Sauerstoff und befördert das Kohlendioxid aus dem Körper heraus. Der Atem fließt ohne unser Zutun. Wir sterben, wenn wir aufhören zu atmen.

Für Picasso ist das Malen so

selbstverständlich wie das Atmen, es ist lebensnotwendig.

Kleine Kinder ähneln ihm. Wo immer sie sich aufhalten, kritzeln und malen sie auf Papier, Tapeten, Pflastersteinen, Bettbezügen. Den entstehenden Figuren und Zeichen geben sie auf Nachfrage neugieriger Erwachsener Namen und Bedeutungen: Auto, Mama, Papa... Sind die Kinder erst einmal groß geworden, malen sie nur noch selten. Wir Erwachsenen haben uns im Laufe unseres Lebens daran gewöhnt, Tätigkeiten nach ihrem Nutzen – für andere – zu betrachten. Zeit haben wir sowieso keine. Wir müssen arbeiten, hasten mit vielen wichtigen Aufträgen, bedeutenden Aufgaben und strengen Verpflichtungen durch unser Leben.

Und plötzlich tritt die Krankheit auf. Einhalt ist geboten. Schmerzende Gelenke und Glieder, immer weniger kann man tun. Manche Rheumakranke sind so beeinträchtigt, daß sie zur Untätigkeit verdammt erscheinen, einer Untätigkeit, die anstrengender und erschöpfender ist als die größten Unternehmungen in den hektischsten Zeiten des Lebens.

Unbekanntes entdecken

Wenn die äußeren Aktivitäten nicht mehr so stark im Vordergrund stehen, wenden sich viele mehr nach innen und entdecken dort neue, ihnen

„Ich
male,
wie ich
atme“

(Picasso)

noch ganz unbekannte Seiten der eigenen Persönlichkeit.

Die Malerei, bei der Bilder aus dem Inneren entstehen, ist ein Weg in diese Richtung. Das Malen erfrischt und entschlackt Körper und Seele – wie das Atmen. Wenn wir malen, begeben wir uns auf eine abenteuerliche Reise in ein unbekanntes Land. Es gibt dort vieles zu entdecken: Landschaften, Wesen, Farben, Geschichten...

Die Maltherapeutin ist wie eine Reisebegleiterin, ohne die man sich auf diese Fahrt vielleicht nicht begeben würde. Sie kümmert sich darum, daß die äußeren Bedingungen stimmen (Farben, Pinsel, Wasser, Papier), und hat ein offenes Ohr für Fragen jeglicher Art.

Ingeborg Franken ist rheumakrank und malt seit einiger Zeit einmal wöchentlich am-

bulant in meinem Malatelier. Sie beschreibt, wie sie das Malen erlebt. Ihre Bilder spiegeln ihren jeweiligen Gemütszustand wider; durch das Malen wird ihr dieser erst richtig bewußt. Nicht selten verändern sich beim Malen die Gefühle: Aus einer depressiven Stimmung bricht unvermutet Wut hervor, Ärger verwandelt sich in Gelassenheit.

Bilder sind etwas Wunderbares, sie sind außerordentlich sensibel und flexibel. Sie sind offen für jede Wandlung und bieten einem die materielle Grundlage, diese auch Wirklichkeit werden zu lassen. Bilder kann man verändern, indem Details hinzugefügt werden; man kann den Bildraum erweitern, indem noch ein Blatt angehängt wird; man kann das Bild von einer anderen Seite betrachten, indem das Blatt gedreht wird; man kann es zerreißen und eine Collage daraus machen...

Ingeborg Franken hat viele dieser Möglichkeiten ausprobiert und dabei entdeckt, daß sie ihrem Zustand nicht hilflos ausgeliefert ist. Im Kontakt mit dem Bild kann sie etwas verändern, sie kann sich verändern.

Beim Malen können Dinge ausprobiert werden, die auszu probieren im normalen Alltagsleben einem unmöglich oder ungehörig erscheinen würden. Wieviele Verbote, Tabus tragen wir mit uns herum („Das tut man nicht!“, „Das kann ich nicht!“, „Ein Bild muß schön sein!“), die unser Leben – zusätzlich zu den Bewegungseinschränkungen – enger werden lassen.

Das Malen ist eine Gelegenheit, starre, verkrustete Grenzen neu auszutesten, um für sich herauszufinden, wieviel Freiheit jede/r braucht oder verträgt, um mit sich und der Welt zufrieden zu sein. Vielleicht wird dann das Malen zu einem elementaren Bestandteil unseres Lebens und wir beginnen, so zu malen, wie wir atmen: so, wie wir sind.

Weitere Informationen bei der Autorin:

Eva Herborn
Langkofelweg 4a
1000 Berlin 46

Ingeborg Franken beschreibt ihre Er- fahrungen mit dem Malen

„Ich fühlte mich

Seit drei Wochen mache ich es. Es tut einfach ungeheuer gut, aus dem schmerzenden Körper heraus etwas zum Ausdruck zu bringen. Beim ersten Mal fing ich mit Pinseln an, malte Kreise in grellen Farben, in gelb, rot, blau, grün, viel Schwarz. Die Bewegungen wurden immer

größer. Zum Schluß nahm ich die Finger der rechten Hand. Ich brachte Bilder zum Ausdruck, die ich schon lange in mir trug, Meer, Wellen, bewegtes Wasser. Als ich nach Hause ging, war ich sehr aufgewühlt, fühlte mich aber sehr lebendig. Nachts träumte ich Bilder, die ich malen wollte.

Beim zweiten Mal nahm ich gleich beide Hände, malte mit den Fingern in großen Bewegungen mit dem Einatmen, Ausatmen. Die Bewegung kam aus dem ganzen Körper. Mit der Farbe fand sie Ausdruck auf dem Papier. Ich hatte das Gefühl, etwas sichtbar zu machen, was schon lange



ch sehr lebendig“

herauswollte. Manchmal spürte ich Schmerzen in den Händen und Füßen, die verschwanden aber wieder, wenn ich im Bild eine Blockade, die beim Malen entstanden war, wieder auflösen konnte.

Einmal kam ich sehr traurig an, malte dann die Situation, in der ich mich fühlte, den großen Stein, der auf mir lag, weinte dabei. Ein Blatt reichte nicht, ich brauchte drei große Blätter im Querformat. Das Thema war die Auseinandersetzung mit diesem Stein, ich probierte, experimentierte und fantasierte. Bei dem Prozeß änderte sich meine Stimmung, ich konnte mich auf den Stein setzen und dabei meine Hände entlasten, die mir ja so oft weh tun. Die Beine hielten den Stein noch fest, aber der Körper saß gut auf ihm. Dann erhob sich mein Körper über den Stein, er schwebte, war umhüllt von heller, blauer Luft. Ich hatte in sanften Farben gemalt, in orange, gelb und hellblau. Von oben sah ich den Stein noch, aber er war kleiner geworden und hatte einen dicken Luftmantel um sich, so daß sein Sog nicht mehr gefährlich war. Meine Stimmung war weicher und leichter geworden, ich hatte gespürt, daß ich mich von alten Bildern verabschieden kann und neue Bilder entstehen.

