

Belastungen einfach wegmalen

Die Diagnose Schwerhörigkeit oder gar Gehörlosigkeit versetzt viele Betroffene zunächst in eine Art Schockzustand. Die Maltherapeutin Sabine Bino, selbst gehörlos, berichtet hier über ihre Erfahrungen mit dem lösungsorientierten Malen (LOM®) für hörbeeinträchtigte Menschen. Mit dieser Methode können die Vergangenheit, Unsicherheiten, Probleme und Bedürfnisse individuell verarbeitet werden – auch, wenn man eigentlich gänzlich un kreativ ist.

Wie soll ich wissen, was ich empfinde, bevor ich male, was ich sehe?¹

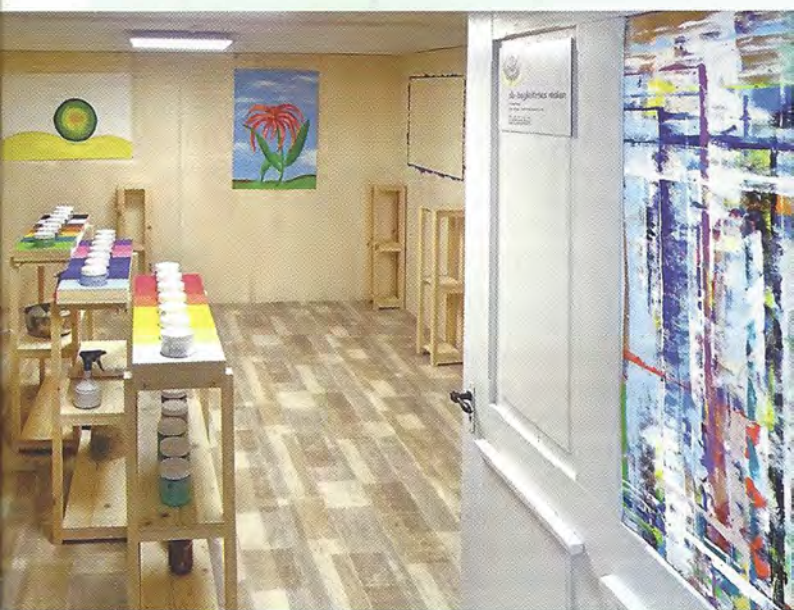
Viele Jahre habe ich als Sozialpädagogin hörbeeinträchtigte und gehörlose Menschen in schwierigen Lebenssituationen begleitet. Sie kämpften mit Frust, Trauer, zeigten Stresssymptome, litten unter einer Depression oder Isolation. Professionelle therapeutische Unterstützung erhielten sie in der Schweiz in der Regel bei hörenden Therapeuten (das ist in Deutschland und Österreich vergleichbar). Zum Teil wurden zwar Gebärdensprachdolmetscher eingesetzt. Die Gefahr von Missverständnissen ist dabei aber nicht zu unterschätzen und hat viele Gehörlose immer wieder frustriert. Zudem ist es oft schwie-

rig, ein therapeutisches Vertrauensverhältnis aufzubauen, wenn sich eine dritte Person im Raum befindet. Einige Therapeuten verfügen zwar über Gebärdensprachkompetenzen, jedoch genügen diese meines Erachtens in der Regel nicht, um einen erfolgreichen therapeutischen Prozess zu begleiten. Somit wurde vielen gehörlosen Menschen ein direkter und differenzierter Zugang in der Kommunikation zur Therapeutin erschwert.

Außerdem sind vertiefte Kenntnisse in der Gehörlosenkultur von zentraler Bedeutung. Hörende Therapeuten können dieses Lebensgefühl nie so umfassend verstehen, wie auch gehörlose Menschen die hörende Welt nicht vollständig verstehen können.

Diese Beobachtungen waren eine zentrale Motivation, dass ich 2011 die Ausbildung zur Kunst- und Maltherapeutin am Institut für Humanistische Kunsttherapie (IHK) in Angriff nahm. Es war mir ein großes Anliegen, als Selbstbetroffene ein Therapieangebot zu schaffen, in dem die direkte, vertiefte Kommunikation in Gebärdensprache garantiert wird und die Gehörlosenkultur selbstverständlich ist. Dadurch konnte ich die Voraussetzungen schaffen, dass ein therapeutisches Vertrauensverhältnis eher ermöglicht wird und die gehörlosen Teilnehmer ihre Anliegen und Probleme ohne Kommunikationsbarrieren verarbeiten können.

¹ Egger/Merz, Lösungsorientierte Maltherapie 2013, Seite 11



Fotos: Bino

Sabine Bino verlor durch einen Unfall im Alter von vier Jahren fast vollständig ihr Gehör. Die heute 48-Jährige ist Diplom-Kunst- und Gestalttherapeutin mit der Fachrichtung Maltherapie und Sozialpädagogin. Bei Einzeltherapien arbeitet sie gerne mit der LOM-Methode. Bino wohnt in der Schweiz und arbeitet unter anderem in ihrem eigenen Atelier in Uster mit Einzelpersonen und Gruppen. Zu ihren Kunden zählen gehörlose, hörbeeinträchtigte und hörende Kinder, Jugendliche und Erwachsene, mit denen Sie in Laut-beziehungsweise Gebärdensprache kommuniziert. Weitere Informationen sind unter www.sb-begleitetesmalen.ch nachzulesen.



Insbesondere die Personen- und Lösungsorientierte Maltherapie (LOM), eine in der Schweiz von den Philologen Dr. Bettina Egger und Dr. Jörg Merz entwickelte kunsttherapeutische Methode, ist meines Erachtens eine für gehörlose Menschen sehr geeignete Therapieform.

Gehörlose sind nämlich zumeist visuelle Menschen. Sie nehmen das Erlebte zu einem großen Teil durch den Sehsinn auf. Gute und schlechte Erfahrungen werden im Gehirn bildhaft abgespeichert. Beim LOM werden belastende Bilder bearbeitet, indem das gemalte Bild schrittweise verändert wird und so die subjektive Belastung dauerhaft reduziert werden kann.

Zahlreiche gehörlose Menschen benutzen die Hände für ihre Sprache und drücken ihre Gefühle in Gebärdensprache aus. Sie beschreiben ihre Wahrnehmungsbilder mit den Händen und der Mimik. Die gleichen Hände werden in der Maltherapie auch für den therapeutischen Prozess benutzt. Gemalt wird auf ein 70x100 cm großes Papier mit der sogenannten unbearbeiteten Hand, der schwachen Hand, mit der nicht geschrieben wird. Einer der Gründe dafür ist, dass durch das Malen mit der unbearbeiteten Hand, zum Beispiel der linken Hand, der Zugang zu Erinnerungen und Gefühlen aus dem Unbewussten, in diesem Beispiel, der rechten Gehirnhälfte, erleichtert werden kann.

Die gehörlose Malende nimmt das Bild visuell wahr. Durch die Resonanz, dem Wechselspiel zwischen der Malenden und dem Bild, setzt sie sich mit den in der Vergangenheit geprägten Gefühlen auseinander.

Erinnerungen und Emotionen tauchen auf und werden, in Begleitung mit mir, prozesshaft in Schritten bearbeitet. Die Malende spürt auf ihren Händen die Farbe und lässt der Hand auf dem Papier freien Lauf. Gearbeitet wird in einem Dreieck (die Malende, das Bild und

Fotos: Bino



die Therapeutin). Wir kommunizieren mit dem Bild und bearbeiten dabei auftauchende Fragen, etwa: Was sagt und wie zeigt sich das Bild? Welche Antworten bekommt die Malende vom Bild? Wie fühlt sie sich? Ich stehe neben dem Bild, während die Malende mit einem Meter Abstand dem Bild gegenübersteht. Die Malende nimmt die Antworten, welche vom Bild her kommen, visuell auf; dabei muss sie eine Weile lang das, was sie gemalt hat, anschauen. Die Malende wird dann mit den Händen ihre Gefühle beschreiben, was sie aufgenommen hat. Ist es etwas Belastendes, wird es durch die Hände wieder rausgelassen, indem sie es auf ein neues Papier malt.

Die festgelegten Bilder im Gehirn, welche inakzeptable Zustände einer erlebten Situation darstellen, wie ein zerbrochenes Spielzeug oder ein offener Hosenstall, werden

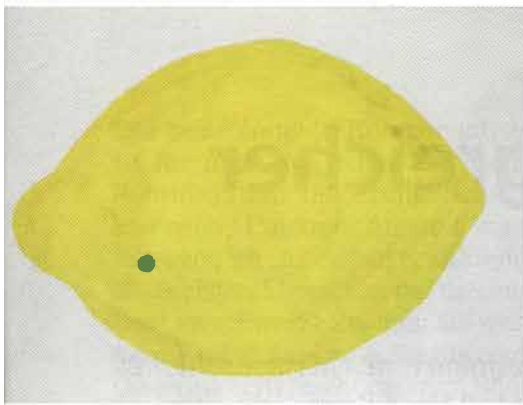
zuerst gemalt. Danach wird im therapeutischen Prozess das Thema schrittweise auf dem gleichen Bild bearbeitet und in Ordnung gebracht. Dadurch nimmt die subjektive Belastung ab. Das Gehirn nimmt die neuen, bearbeiteten Bilder auf, speichert sie am gleichen Ort und lässt die alten, belastenden Bilder verschwinden.

Forschungsergebnisse belegen eindeutig, dass Menschen nach der LOM-Therapie dauerhaft weniger belastet sind. Durch das Ändern der Bilder ändern sich auch die Gefühle und das Verhalten. Somit ist schlussendlich nicht das Bild, sondern der ganze therapeutische Malprozess wichtig.

Dazu ein Beispiel: Eine gehörlose Kundin trägt ein Bild in sich, welches sie unglaublich schmerzt. Das Bild zeigt, wie ein Freund wütend eine alte Wiege zerstört, weil er die Gehörlose nicht versteht (Kommunikationsproblem). Der Prozess beginnt, in dem sie das Bild der zerbrochenen Wiege auf das Papier malt. Während des Malens tauchen Emotionen auf, Tränen können fließen. Diese Emotionen werden mit einer Metapher (Begriffserklärung siehe Kasten und Beispiel weiter unten) abgeholt und auf ein zweites Bild gemalt. Dadurch werden die belastenden Emotionen reduziert und können sogar verschwinden. Sobald sich die gehörlose Malende etwas von den überwältigenden Emotionen erholt hat, geht sie wieder zurück zum Bild der Wiege und arbeitet daran weiter bis das Bild in Ordnung ist. Das heißt, es wird

Metapher beim Lösungsorientierten Malen

Ereignisse wie Sinnesempfindungen, Gefühle wie Stress, Angst oder Frust können nicht direkt als Bild dargestellt werden. Dafür muss also ein unabhängiges Bild gefunden werden. Die Maltherapeutin bietet der Malenden einige Metapherkategorien (etwa Gemüse, Tier, Frucht) zur Auswahl an. Die Malende wählt eine Kategorie (zum Beispiel Gemüse) aus. Der erste Gedanke (etwa Karotte) bildet die Metapher und ist die Verbindung zum Ereignis (beispielsweise Frust). Die Metapher wird auf einem separaten Bild gemalt und bearbeitet.



Schritt für Schritt übermalt, bis die Wiege wieder als Ganzes dasteht.

Beim LOM wird sehr viel mit Metaphern gearbeitet. Ein Beispiel für eine Metapher ist: „Deine Wut schaut aus – wie welche Frucht?“ Der erste Gedanke einer Frucht (etwa Apfel, Banane, Orange) ist die passende Metapher. Diese Frucht wird dann auf Papier liebevoll, langsam, einfühlsam und mit Ausdauer gemalt. Ich stehe neben der Malenden und beobachte Körperausdruck, Mimik, Gestik und Atmung. Es ist wichtig, die Malende Schritt für Schritt zu begleiten und bei einer auffälligen Emotion mit ihr ins Gespräch

zu kommen, zu reflektieren, was sie in diesem Moment empfunden hat. Wenn nötig, werden diese Empfindungen mehrmals in einer neuen Metapher gemalt und bearbeitet.

In verschiedenen Lebenssituationen im Alltag werden die Gefühle gehörloser Menschen bewusst oder unbewusst durch das hörende Umfeld unterdrückt. Dies ist auch teilweise geprägt durch die Vergangenheit, als gehörlose Menschen allgemein unterdrückt wurden und sie ihre Gefühle nicht angemessen ausdrücken durften und/oder diese Gefühle von der hörenden Welt nicht respektiert wurden.

Viele gehörlose Menschen sagen mir, dass sie nicht malen können und darum diese Therapiemethode für sie leider nicht geeignet sei. Für die Maltherapie braucht es jedoch keinerlei Maltalent! Wichtig ist die Bereitschaft sich zu öffnen und sich frei ausdrücken zu wollen, um an belastenden Situationen zu arbeiten.

Diese maltherapeutische Arbeit braucht ein großes Vertrauen zwischen der Malenden und der Therapeutin. Gelingt es, dieses Vertrauen aufzubauen, wird die Arbeit unglaublich spannend, berührend, facettenreich und interessant, aber auch herausfordernd und anspruchsvoll.

Das lösungsorientierte Malen ist aufgrund meiner praktischen Erfahrung eine für hörbeeinträchtigte und gehörlose Menschen sehr geeignete Therapie. Die Lautbeziehungsweise Schriftsprache wird während des Malprozesses kaum benötigt. Gefühle werden durch den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung ausgedrückt. Gearbeitet wird in dieser Therapie taktil mit den Händen und visuell mit den Augen. Die gesprochene Sprache spielt eine untergeordnete Rolle. Die gemalten und bearbeiteten Bilder geben die Antworten auf die gestellten Fragen.

Sabine Bino

Buchtipps Fee mit Botschaft

Dalia Lane: Die Fee Dalia. Dalia Lane Creations, Schweiz, 72 Seiten, 39,93 Euro, ISBN 978-3-9524707-3-2.

Kreativ zu sein, kann ein Weg sein, Belastungen zu bewältigen. Einen anderen wunderbar kreativ-philosophischen, meditativen Ansatz bietet die feinsinnige Geschichte mit fabelhaften Zeichnungen im Buch „Die Fee Dalia“ von Dalia Lane. Darin spielt das Hören eine große Rolle – allerdings das Zuhören mit der Seele – und die Bedeutung von Worten und Stille: „Wenn etwas ganz Wichtiges in der Welt passiert, lenken Worte nur ab.“ Aber: „Wenn der Himmel mit genügend schönen Worten gefüllt wird, dann entsteht ein Regenbogen“.

Behutsam führt die Titelfigur Fee Dalia den Lesern der Geschichte die Bedeutung der Konzentration auf das Wesentli-

che vor Augen: das Sinnliche, die Seele und die eigene Mitte – anschaulich am Beispiel eine Blüte. Diese Mitte sollte jeder finden und sich nicht nur auf einzelne Aspekte seines Lebens und seiner Selbst, etwa die Hörbeeinträchtigung, fokussieren, um nicht so leicht aus der Bahn geworfen zu werden von den Stürmen des Lebens. Hilfreich auf diesem Weg zur eigenen Mitte können unsere Träume sein. Wie, wird nicht verraten. Nur so viel: Fortsetzung folgt... Die Geschichte ist nämlich der Auftakt einer Buchreihe, von der die ersten drei Bücher gerade erschienen sind – sogar in vier Sprachen (Deutsch, Englisch, Französisch und Russisch). Weitere Sprachen sollen folgen.

Das Buch ist sowohl zum Vorlesen für Kinder geeignet als auch als anregende Literatur für jugendliche und erwachsene Leser. Es kann einen bewussten Lebensstil durch Achtsamkeit und Kreativität näher bringen. Weitere Infos und Bestellung: www.fairydalia.com/de

AF

