

Kreativität im Alter / kunst- und ausdrucksorientierte Arbeit mit älteren Menschen

Der Artikel erschien in der Zeitschrift der Schweizerischen Alzheimervereinigung im August 1999.

Seit einigen Jahren arbeite ich als Kunst- und Ausdruckstherapeutin mit älteren Menschen zusammen. Immer wieder bin ich beeindruckt über ihre schöpferische Ausdruckskraft. Die meisten älteren Menschen haben zu Beginn starke Zweifel daran, dass irgendwo in ihnen schöpferische Begabungen schlummern. Mit einfachen, kleinen Schritten entdecken sie jedoch Zugänge zu ihrer eigenen Kreativität. Ich bin stark davon überzeugt, dass in jedem Menschen eine ureigene Ausdruckskraft angelegt ist. Manchmal ist diese jedoch verborgen, und der Mensch braucht Unterstützung auf der Schatzsuche nach seiner eigenen Kreativität. ‚Schatzsuche‘ sage ich deshalb, weil ich immer wieder erlebe, dass der Zugang zur eigenen Ausdruckskraft Freude macht, innere Kraftquellen weckt und den Alltag wohltuend erweitern kann.

Was ist Kunst- und Ausdruckstherapie?

In der Kunst- und Ausdruckstherapie wird neben dem Gespräch mit den verschiedenen künstlerischen Mitteln wie Malen, Zeichnen, Skulptur, Musik, Poesie, Tanz, Bewegung und Theater gearbeitet. Als Therapeutin bin ich flexibel, auf die jeweiligen persönlichen Neigungen und Bedürfnisse der einzelnen KlientInnen einzugehen. In der Arbeit mit einem Menschen werden also nie all die verschiedenen künstlerischen Mittel einbezogen, sondern eine geeignete Auswahl getroffen. Das Arbeiten mit verschiedenen Sinnen (Auge, Ohr, Körper, ...) spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Dies hilft ihm, Erlebnisse und Einsichten besser zu verankern. Als Kunst- und Ausdruckstherapeutin kenne ich Methoden, wie die einzelnen Menschen darin unterstützt und begleitet werden können, die eigene Kreativität auf spielerische Art aufzuspüren, zu entdecken und zu entfalten. Kreative Vorkenntnisse sind dafür nicht nötig!

In der Therapie entstehen Werke wie z.B. Bilder, Gedichte, Geschichten, Skulpturen. Ich unterstütze die KlientInnen, mit ihren eigenen Werken in einen Dialog zu treten. Wie es auch im Volksmund ausgedrückt wird, gibt es Werke, die ‚einem etwas sagen‘. Oft haben solche Werke eine heilsame Wirkung. Die KlientInnen gewinnen neue Erkenntnisse und werden ermutigt und gestärkt.

Was kann die kunst- und ausdrucksorientierte Arbeit bewirken?

Eine Demenzerkrankung erfordert sowohl für die Betroffenen selbst, als auch für deren Angehörige eine grosse Umorientierung. *„Zu wissen, was ein Mensch war, zu sehen, was ihm und uns die Krankheit Stück für Stück nimmt, und mit dem Rest zu leben, ist die zentrale Herausforderung. Das Leben in dieser Art zu meistern, ist ein Kunststück.“* (Zitat aus dem Buch von Lili Feldmann ‚Leben mit der Alzheimer-Krankheit‘, München 1989, Piper Verlag) Die kunst- und ausdrucksorientierte Arbeit kann für beide Seiten Hilfe anbieten, mit dieser schwierigen Situation besser leben zu können. Einige ältere Menschen empfinden das kreative Tätigsein in einer kleinen Gruppe oder allein als erholend und aufbauend.

Die von der Krankheit selber Betroffenen können zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten finden, die sie darin unterstützen, mit dem Schmerz über die krankheitsbedingten Verluste besser umzugehen.

Im kreativen Tun werden oft neue oder verlorengangene Lebensinhalte entdeckt, die verhindern, dass sie das ganze Ausmass der krankheitsbedingten Verluste ständig schmerzhaft spüren.

Immer wieder stelle ich fest, dass das kreative Tun auch sehr verwirrte Menschen ruhiger und ausgeglichener macht. Die Freiheit und das Spielerische der Kunst scheint für diese Menschen ein ideales Mittel zu sein, ihrer Wirklichkeit eine Form, einen Ausdruck zu geben, ohne dabei bewertet zu werden oder ‚daneben zu sein‘.

Aussenstehende erhalten durch diese Ausdrucksmöglichkeiten mehr Hinweise, an der neuen, fremden Realität des/der Erkrankten teilzunehmen und sie besser verstehen zu lernen.

Auch **Angehörige** brauchen in der ständigen Neuorientierung im Zusammenleben mit dem/der Erkrankten viel Kraft, Flexibilität und eine grosse Kreativität im Umgang mit schwierigen Situationen. Neben dieser anspruchsvollen Aufgabe ist es wichtig, dass sich die Angehörigen regelmässig eigenen Freiraum gönnen, sich zu erholen, sich den eigenen Interessen zu widmen, um neue Kraft zu schöpfen.

Die nachfolgenden Fallbeispiele basieren auf meinen Erfahrungen aus der Praxis, sind aber aus Gründen des Personenschutzes so verändert, dass keine Rückschlüsse auf die Betroffenen möglich sind.

Beispiele aus der Arbeit mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind:

**„... ich begann zu dichten,
und gewann einen Engel als Freund zurück.“**

Herr E. ist 73. Bis zum Ausbruch seiner Krankheit war er sehr aktiv. Mit seiner um 7 Jahre jüngeren Frau unternahm er viele Reisen. In der Beziehung übernahm er die führende Rolle. Seit dem Beginn seiner Krankheit veränderte sich sein Leben zunehmend. Aktivitäten, denen er bis vor kurzem gerne nachging, kann er immer weniger pflegen. Besonders Mühe macht ihm die zunehmende Abhängigkeit von seiner Frau, da ihm seine Selbständigkeit und Eigeninitiative äusserst wichtig waren. Seine Frau meint, ihr Mann, der früher so zuversichtlich und aktiv gewesen sei, befinde sich seit Beginn seiner Krankheit in einer tiefen Krise. Er wirke verzweifelt, sähe den Sinn des Lebens nicht mehr und würde am liebsten nicht mehr leben. Gleichzeitig hat Herr E. grosse Angst vor weiteren Verlusten, auch vor dem Tod. Ab und zu ist er aggressiv mit seiner Frau, die ihr bestes versucht, ihm zu helfen. Es scheint ihn wütend zu machen, zu sehen, wie abhängig er geworden ist.

Beim ersten Treffen mit Herrn E. im Ausdruckstherapieraum lasse ich ihn die verschiedenen Materialien besichtigen. Die grosse Malwand und die Pinsel scheinen ihn besonders zu faszinieren. Ich frage ihn, ob er die Farben ausprobieren wolle. Er nickt. Als ich ihm die Malschürze, das Papier, den ausgewählten Pinsel und seine Lieblingsfarbe bereitstelle, scheint er jedoch vergessen zu haben, wie er zusammen mit dem Pinsel die Farbe aufs Papier bringen kann. Ich beginne auf meinem Papier, das neben dem seinen hängt, verschiedene Striche zu malen. Er schaut mir dabei zu und macht es mir nach. Er lächelt und wirkt erleichtert. Auch in den weiteren Stunden hilft es ihm offen-

bar, wenn ich gleichzeitig neben ihm male und er sich an meinem Tun orientieren kann. Eines seiner Bilder, auf dem eine dunkle, grosse Spirale zu sehen ist, macht ihm grosse Angst. Es komme ihm so vor, als ziehe ihn die spiralförmige Linie ins Innere und verschlinge ihn. Er beginnt, über die Angst, die er vor dem Sterben und vor seiner Krankheit hat, zu sprechen. Ich schlage ihm vor, auf einem Bild zu malen, was hinter dem bedrohlichen Mittelpunkt der Spirale sein könnte. Es entsteht ein gelbes, lichtvolles Bild, das er ‚Engelsbild‘ nennt. Das Bild erinnert ihn plötzlich daran, dass er als Kind eine enge Beziehung zu seinem Schutzengel hatte. Als er einmal sehr niedergeschlagen in die Therapie kommt, meint er, er wüsste nicht mehr weiter und niemand könne ihm helfen ... oder vielleicht doch jemand. Ich frage ihn, wer das sei. Er antwortet: „Mein Schutzengel. Wenn ich Gedichte schreiben könnte, würde er mich hören. Das wären dann wie Gebete.“ Mit einfachen kreativen Schreibmethoden unterstütze ich ihn in seinem Anliegen. Es entstehen Gedichte, in denen er mit seinem Engel in Kontakt kommt. Er erzählt ihm von seinen Ängsten, Sehnsüchten und Dingen aus seinem Leben, die er noch kaum jemandem erzählt hat. In einer weiteren Phase schreibt er auch Gedichte, die sein Engel an ihn richtet. Die Inhalte dieser Gedichte sind voll Wohlwollen. Die wieder entdeckte Verbundenheit mit seinem Schutzengel gäben ihm ein Gefühl von Trost. Er habe auch weniger Angst vor dem Sterben, und den bevorstehenden Veränderungen, da er im Kontakt mit ‚seinem‘ Engel sei.

Wir lassen die Gedichte und dazugehörigen Bilder zu einem Buch binden, auf das er stolz ist. Auch später, als Herr E. weder selber schreiben noch lesen kann, diktiert er seine Engelsgedichte seiner Frau. Diese liest ihm abends aus seinem Gedichtband vor. Dies lässt ihn ruhig einschlafen.

„Ich wusste gar nicht, dass ich so gescheite Sachen sagen kann!“

Wege zu neuem Selbstvertrauen

Als ich Frau Z. (82) kennenlerne, ist ihre Alzheimererkrankung schon ziemlich fortgeschritten. Sie erkennt ihre Angehörigen oft nicht mehr, hat auch Mühe mit der zeitlichen und räumlichen Orientierung. Ihre Äusserungen geben für mich auf den ersten Blick keine erkennbaren Zusammenhänge. Frau Z. scheint ganz in ihrer Welt zu leben, zu der ich noch keinen Zugang habe. In der ersten Therapiestunde wirkt sie etwas verloren. Bei den Musikinstrumenten bleibt ihr Blick ruhen. Etwas wehmütig meint sie: „Ja die Musik, ... leider.“ Es wirkt auf mich so, als wollte sie sagen, ‚leider durfte ich nie ein Instrument spielen.‘ Ich finde nicht heraus, ob meine Annahme richtig ist. Als ich ein grosses, sehr einfach spielbares Saiteninstrument zwischen uns auf den Tisch stelle und darauf sanft spiele, beginnt sie von der anderen Seite her, neugierig einige Saiten zu zupfen. Es entstehen ruhige, fließende Klänge. Als wir uns nachher die Tonbandaufnahme dieser Musik anhören, fragt sie, von wem diese schöne Schlafmusik sei. Sie ist ganz erstaunt, als ich ihr sage, dass wir diese schöne Musik zusammen gespielt hätten. Es entstehen neue Musikstücke, die ich alle aufnehme und gemeinsam mit ihr immer wieder höre. Beim Hören der eigenen Musik zeichnet Frau Z. gerne mit Farbstiften auf ein Blatt Papier. Ihre Kritzelzeichnungen scheinen sie oft an etwas in ihrem Leben oder an ein Gefühl zu erinnern, und sie beginnt, zu einigen ihrer Bilder etwas zu erzählen. Ihre Gedanken beim Zeichnen wirken auf mich wie Lebensweisheiten. Ich schreibe sie auf. Jedesmal, wenn ich ihr ihre ‚Gedanken‘ vorlese, ist sie positiv überrascht. „Was, habe ich so gescheite Sachen gesagt?“ Immer wieder lese ich ihr die aufgeschriebenen ‚Gedanken‘ vor. Einige kommen ihr bekannt vor, vor allem jene, zu denen es eine Zeichnung gibt. Bei anderen staunt sie immer wieder neu, dass sie so interessante Dinge denke. Sie freut sich darüber, dass ihre Gedanken bei mir so grossen Anklang finden und ich es lohnenswert finde, sie aufzuschreiben. Angeregt durch ihre

Texte, ‚philosophieren‘ wir gemeinsam über das Leben und lachen viel dabei. Ihre eigenwillige, unkonventionelle Art zu denken überrascht mich immer wieder neu, berührt mich und trifft oft den Nagel auf den Kopf. Das selber gemachte Buch mit ihren Gedanken und Bildern und die Kassette mit der ‚Schlafmusik‘ werden wichtige Begleiter in Frau Z.s Alltag. Sie verhelfen ihr in ihrem verwirrten und oft verunsicherten Zustand zu Selbstvertrauen, geben ihr das Gefühl, in ihrer Erlebniswelt Ernst genommen zu werden. Wenn Frau Z. unruhig und rastlos ist, kann sie beim Hören ihrer Schlafmusik-Kassette meistens wieder zur Ruhe finden.

Am Schluss kommt immer noch der Tod.
Aber an den dachten wir damals nicht,
wir waren noch zu jung.
Es ist gar eine lange Zeit zwischendrin
- vom Anfang bis zum Ende.
Und alles ist sowieso relativ,
in dieser langen Zeit.

Gedanken sind schön:

1. muss man sie haben – die Gedanken.
2. und wenn man sie sucht, dann hat man sie nicht.
3. und manchmal suche ich sie und habe sie auch.

Ich habe den Gedanken
wieder verloren.
Das macht ja nichts.
Jetzt denken wir einfach etwas leise.

Einige sagen, „rede doch nicht so dumm“,
aber die haben dann vielleicht auch nicht so viel Phantasie
und können es nicht nachdenken. (*nachvollziehen*)

Ich möchte einmal
mit den zarten Farben malen.
Es ist nicht immer nur das Kräftige,
das wirkt.

So hat jeder Mensch
seine eigene, persönliche Auffassung.
Ich finde es noch glatt,
dass man etwas so aufschreibt
- Gedanken, die mir gefallen.
Sonst vergesse ich sie wieder.

(Die Patientin ist mittlerweile verstorben. Für die Veröffentlichung einiger ‚Gedanken‘ erhielt ich die Erlaubnis der Schwester.)

Beispiel aus der Arbeit mit Angehörigen eines demenzerkrankten Menschen

„... wenn ich mit den Farben spiele, hat meine Seele Ferien.“

Austausch und gegenseitige Inspiration in der Kleingruppe

Frau M. pflegt seit einem Jahr ihren an Alzheimer erkrankten Mann. Der Verlauf der Krankheit fordert sie heraus, sich ständig neu zu orientieren. Durch die anspruchsvolle Pflege ist Frau M. langsam an ihrer Kraftgrenze angelangt. Sie sehnt sich danach, sich selbst Erholung und einen Ausgleich zum anspruchsvollen Alltag zu gönnen, um neue Kraft zu schöpfen. Als Kind malte sie gerne, doch in ihrem mit Arbeit ausgefüllten Alltag hatte sie keine Zeit, ihre kreative Seite zu pflegen. In einer kleinen Gruppe mit drei andern älteren Frauen entdeckt sie den Zugang zum Malen neu und genießt es, mit Farben und Formen zu experimentieren. In der kleinen Gruppe gewinnt sie immer mehr Vertrauen in sich selbst und ihre Ausdruckskraft. Der Austausch mit andern Frauen, die zum Teil ähnliche Sorgen haben, empfindet sie als wohltuend und stärkend. Die Frauen treffen sich auch privat zum gemeinsamen Malen zuhause. Die Männer schätzen den Besuch und ‚helfen‘ beim Gestalten zum Teil mit.

Ich hoffe, dass Sie einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten und Chancen der ausdrucksorientierten Methode gewonnen haben.

Gerne gebe ich Interessierten weitere, detailliertere Auskünfte über meine Arbeitsweise.

Zur Autorin

Karin Beck (34)

Primarlehrerin, Kunstausbildung, Mutter, Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A., Musikerin, mehrjährige kunst- und ausdrucks-therapeutische Berufserfahrung in verschiedenen Institutionen und in der eigenen Praxis in Winterthur

Sie arbeitet mit älteren Menschen einzeln oder in Kleingruppen und gibt Referate zum Thema ‚Kreativität im Alter‘. In Winterthur macht sie auch Hausbesuche, um zusammen mit Angehörigen und Betroffenen Wege zu finden, kreatives Tun in den Alltag einfließen zu lassen.

Kontaktadresse / Informationen:

Karin Beck
Schlosserstrasse 23
8400 Winterthur
052 / 222 79 65