



„Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder.“
Gertraud Schottenloher (1994)

Infokatalog

Inhaltsverzeichnis

1. Vita.....	2
1.1 Mein Verständnis	3
1.2 Meine Grundhaltung.....	3
1.3 Meine therapeutische Haltung.....	3
2. Warum Kunsttherapie ?	4
2.1 Allgemeine Information	5
2.2 Kunsttherapie „Mutmalen“	6
2.3 Tumorpatienten.....	7
2.4 Angehörige	7
2.5 Beispielbilder der Patienten.....	8 / 9
2.6 Weitere Angebote	10
3. Referenzen.....	11
3.1 Erfahrungsberichte von Patienten	11 / 12
3.2 Zeitungsartikel - Schlussworte - Kontakt	13 / 14 / 15 / 16
4. Entstehung meines Bildes	17

1. Vita

Persönliches

geboren in Amberg

verheiratet, zwei Kinder

Ausbildung

Fachabitur im Sozialen Zweig

Ausbildung zur Fotosetzerin

Studium Grafik-Design



Fortbildungen in Intuition, Kommunikation, Beratung, Meditation

Ausbildung zur Kunsttherapeutin agk bei Gerhard Hecht, Regensburg

Fortbildung „Kreative Therapie“ bei Sabine Schuhmann, Nürnberg

Ehrenamtliches Engagement

2000 bis 2008 Vorstandsarbeit bzw. Leitung der Geschäftsstelle des
Kinderschutzbund Amberg-Sulzbach

Seit 2011 Laienhelfer im Sozialpsychiatrischen Dienst Amberg

Kunsttherapie

Seit 2008 tätig als Kunsttherapeutin für verschiedene Einrichtungen und Zielgruppen.

- Langzeitarbeitslose, betreut über den Werkhof Sulzbach-Rosenberg, Schwandorf und Regensburg
- Psychisch Kranke über das SPZ Amberg bzw. Werkhof
- Kreativangebot für Menschen mit Migrationshintergrund im Jugendzentrum Amberg
- „Treffpunkt Grün“ – Jugendliche ohne Berufsausbildung im Kloster Ensdorf
- Einzeltherapiesitzungen mit Krebspatientinnen
- Einzeltherapiesitzungen mit Jugendlichen in der Pubertät
- Teamsupervision mit kreativen Methoden
- Fortbildung für Tagesmütter „Den kreativen Schatz der Kinder bergen“,
- Sozialdienst katholischer Frauen, Amberg
- „Ich male MUT – Ein Angebot für Tumorpatienten und deren Angehörige“, ermöglicht durch eine Anschubfinanzierung des „Lions-Club Amberg“ (2/2011)

1.1 Mein Verständnis

Der Therapeut ist kein Experte für Lösungen,
sondern für Suchvorgänge!



Künstlerisches Tun ist Mittel zum Zweck – nicht das
Ergebnis ist relevant, vielmehr der Weg dorthin. Ich benutzte Gestaltungsmittel und vor allem
den Vorgang des Gestaltens, um Menschen zu einer Begegnung mit sich selbst einzuladen.

Kunsttherapie ist eine Bewusstheitserweiterung bezogen auf ein persönliches Thema. Dieser
Prozess findet allein schon dadurch statt, wenn ein Mensch seine Gedanken, seine Hände,
seinen Körper und ein Material interagieren lässt.

Dies geschieht in einer Atmosphäre geprägt von Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und
Konzentration auf die eigene Person.

*„Das Anschauen und Verfertigen der inneren Bilder
bedeutet das Lebendigmachen der Seele.“*

C. G. Jung

1.2 Meine Grundhaltung

- **Empathie** – einführendes Verstehen: Wahrnehmen was ist
- **Akzeptanz** – Wertschätzung und Achtung: Annehmen was ist
- **Kongruenz** – Echtheit und Aufrichtigkeit: Gefühle zulassen
- **Authentizität** – ich stelle mich meinem Gegenüber als Resonanzkörper zur Verfügung

1.3 Meine therapeutische Haltung

- Phänomenologisch-hermeneutische Herangehensweise – orientiert an dem, was sich zeigt
- erklärende Auslegung als Vorschlag

Einem persönlichen Thema Raum, Zeit, Aufmerksamkeit geben:

Kommen lassen. Abwarten. Schauen was kommt. Mit dem was sich zeigt weiterarbeiten...

2. Warum Kunsttherapie ?

Meine Beweggründe für die Kunsttherapie...

Durch den Verlust von mir nahestehenden Menschen war ich schon früh gezwungen, mich mit den sensiblen Themen wie Abschied nehmen, Endlichkeit und Tod auseinanderzusetzen. Die breite Palette an hiermit verbundenen Gefühlen wie Wut, Verzweiflung, Nicht-wahrhaben-wollen, Resignation, Kampf, Trauer und Loslassen, ist immer wieder über mich hereingebrochen. Mir wurde die Bedürftigkeit des Erkrankten bewusst, nicht nur als Patient Nr. XY wahrgenommen zu werden, sondern auch als Mensch mit vielschichtigen physischen **und** psychischen Befindlichkeiten.



Was bedeutet für mich selbst die Therapie?

Glücklicherweise durfte ich in Krisen immer wieder die Erfahrung machen, Menschen an meiner Seite zu haben, die bereit waren mir beizustehen. Auch deshalb konnte ich immer wieder gestärkt und gewachsen daraus hervorgehen. Dankbarkeit und Urvertrauen ins Leben wachsen dadurch stetig. Daran möchte ich andere teilhaben lassen.



2.1 Allgemeine Information

Was ist die Kunsttherapie?

Die Kunsttherapie ist eine junge therapeutische Disziplin aus dem Bereich der künstlerischen Therapien, die Mitte des 20. Jahrhunderts auf Impulse aus den USA und Europa zurückgeht.



Im deutschsprachigen Raum stehen erste kunsttherapeutische Ansätze mit der Entwicklung der Anthroposophischen Medizin in Zusammenhang.

Die Kunst in der Kunsttherapie ist eine Art der Kommunikation, die vielfältige Möglichkeiten bietet, um Gedanken, Gefühle, Ängste und Konflikte im bildnerischen Ausdruck zu erkennen. Und gerade in den Momenten, in denen Worte fehlen, aufgrund von Sorgen, Ängsten oder Traumatisierung, bietet die Kunsttherapie eine wohltuende Möglichkeit des inneren Wahrnehmens in tieferen Ebenen der Seele.

Durch die kreative Auseinandersetzung mit einem Thema wird der Blick für die feinen Nuancen geschärft. Kunsttherapie sensibilisiert die Wahrnehmung seiner Selbst und auf andere.

Charakter der Kunsttherapie

- ☆ Lustvolles, absichtsloses Experimentieren mit Farben und Formen auf Papier, Leinwand oder Karton....
- ☆ Phantasie Reisen und Entspannungsübungen
- ☆ Versinken im Tun ohne Vorher und Nachher, ganz im Hier und Jetzt
- ☆ Sich überraschen lassen vom Ergebnis
- ☆ Kommunikation ohne Worte
- ☆ Konzentration auf das, was oben auf liegt
- ☆ In Gedanken auf Reisen gehen, leicht wie eine Feder... alles ist möglich.
- ☆ Gestalterische Techniken ausprobieren, frei entscheiden, was gefällt
- ☆ „Jeder ist Künstler!“ Joseph Beuys
- ☆ Malkenntnisse sind nicht erforderlich!

2.2 Kunsttherapie „Mutmalen“

Was ist „Mutmalen“?

Wenn Worte fehlen, können mit kunsttherapeutischer Hilfe Bilder sprechen.

Spontanes Malen hilft dem Teilnehmer, innerste Anliegen zum Ausdruck zu bringen, sich nicht als Opfer zu fühlen, sondern als ein Mensch, der sogar in der allergrößten inneren Not noch imstande ist, sich zu äußern, kreativ und schöpferisch zu sein, ein Mitgestalter seines eigenen Schicksals. Das Projekt „Ich male MUT – für dich und mich“ will Raum geben für eine Auseinandersetzung auf einer anderen Ebene, frei von Leistungsgedanken, Bewertungen und Erwartungen.



Beispiel für ein kunsttherapeutisches Seminar

Nach dem Ankommen versuche ich als erstes, dass die Gruppe sich untereinander bekannt- und vertraut macht. Danach stimmen wir uns mit einer Entspannungsübung, untermalt mit Musik, auf ein Thema ein. Unterstützt z.B. durch Phantasiereisen oder Atemübungen nehmen wir unsere Befindlichkeit, Bedürfnisse, Anliegen wahr. In einer Atmosphäre geprägt von Achtsamkeit auf die eigene Person darf die innere Welt in Farben und Formen auf verschiedenen Malgründen zum Ausdruck kommen. Eine breite Palette an Materialien, wie Buntstifte, Wachsmalblöcke, Pastell- und Ölpastellkreiden, Acryl- und Fingerfarben, stehen zur Verfügung.

In der anschließenden gemeinsamen Betrachtung werden durch das Aussprechen des Erlebten im kreativen Prozess Empfindungen vertieft, neue Varianten entdeckt, andere Perspektiven eröffnet. Jeder entscheidet zu jedem Augenblick selbst, wie weit er sich in der Gruppe zeigen will und was ausgesprochen wird. Es gibt kein Falsch!

Themen sind z.B. „Ich sorge für mich“, „Herzensangelegenheiten“, „Mein Notfallkoffer“, „Vorhandene Ressourcen würdigen“, „Was mir durch den Kopf geht“, „Trauer und Hoffnung“, „Abgrenzen und Loslassen“, „Wünsche“, „Mein Lebensfluss“.

2.3 Kunsttherapie für Tumorkpatienten

In einem geschützten Raum wird den Tumorkpatienten die Möglichkeit geboten, sich frei von Leistungsdruck und Bewertung zu fühlen. Mit Themen, wie Veränderungen durch die Krankheit, Endlichkeit, Abschied nehmen, setzt man sich auf kreativer Weise auseinander.



2.4 Kunsttherapie für Angehörige

Erkrankt ein Mensch schwer, bedeutet das eine Veränderungen im gesamten Familiensystem, wodurch auf den Angehörigen ein enormer emotionaler Druck lastet.



Neben dem „Stark-sein“ und „Beistehen-wollen“ werden den eigenen Sorgen, Ängsten und Nöten kaum Aufmerksamkeit geschenkt. Wie groß die psychische Belastung tatsächlich ist, zeigt sich z. B. in Depressionen und Burnout von nahestehenden Menschen.

Ich richte meinen Fokus bewusst auch auf die pflegenden Angehörigen, um sie in ihrer schweren und wichtigen Aufgabe wahrzunehmen und zu unterstützen

2.5 Beispielbilder von Patienten

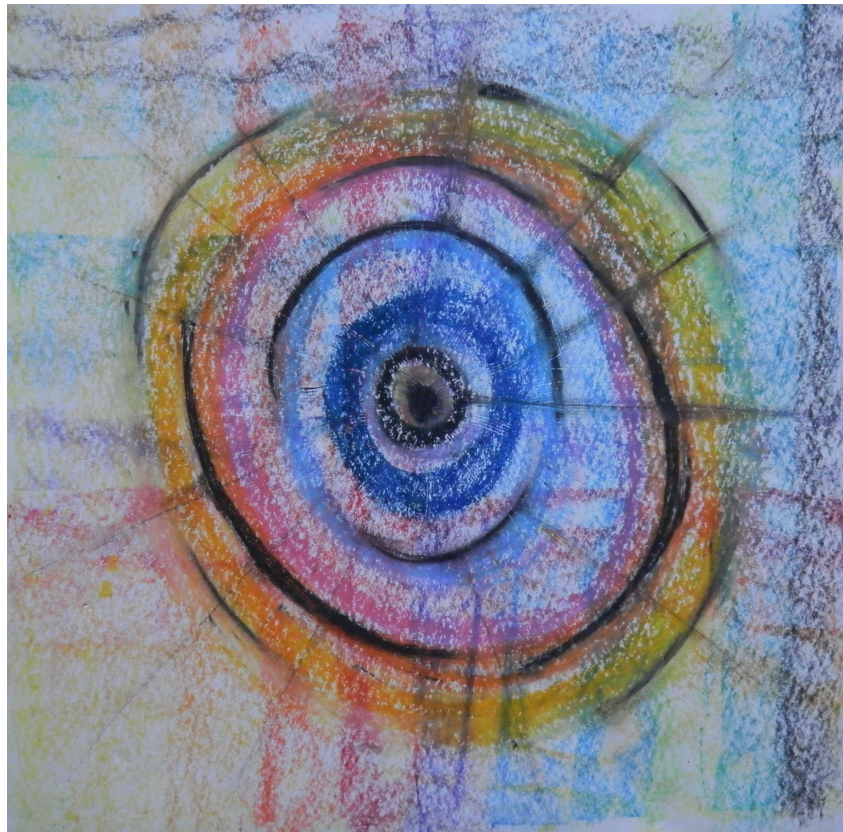
„Was mir durch den Kopf geht“



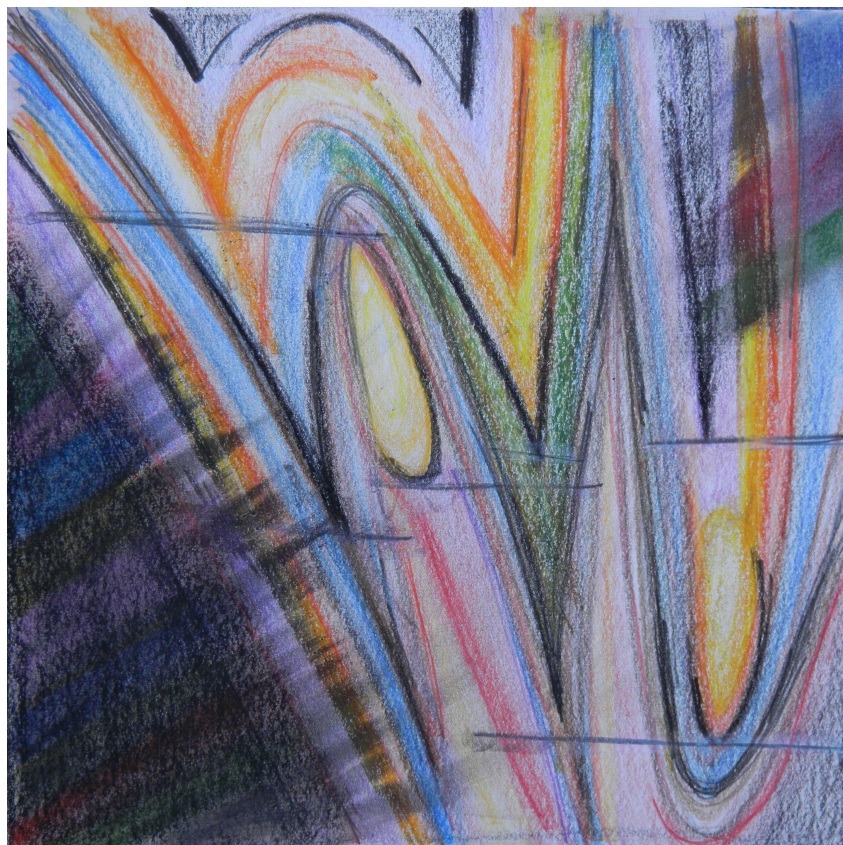
„Energiespiralen“



„Exzentrizität“



„Achsen der Erlebnisfähigkeit: Licht und Schatten“



2.6 Weitere Angebote

„Ich Sorge für mich“ -

Entspannung, Freude am schöpferischen

Tun: z. B für Menschen in pflegerischen
Berufen, Angehörige von Pflegebedürftigen



„Lebenskrise als Lebenschance“ – Male dir deine Zukunft“:

für Menschen in Krisensituation und Umbruch, mit Burnout, Essstörung, Angst, Trennung und Trauer, Selbstzweifel, Verlust und Tod, Erkrankung, einschneidende Entwicklungsphasen wie Pubertät

„Gemeinsam mit der Kunst“ –

Paare, Mutter / Vater und Kind, generationsübergreifende Gruppen, Jugendliche unter Schulstress und Prüfungsdruck, bei Lernschwierigkeiten

Gelassenheit in hektischen Zeiten – z. B. der Vorweihnachtszeit

„Jahreszeitenmalen“ – z. B. Male deinen Frühling

„Bunt ist meine Lieblingsfarbe“ - der Kreativität freien Lauf lassen, absichtloses Tun

3. Referenzen

3.1 Erfahrungsberichte von Patienten

„Auf die Kunsttherapie wurde ich zum einen aufmerksam durch die Flyer, die im Klinikum Amberg ausliegen. Zum anderen hatte/habe ich engen Kontakt zur Psychoonkologie des Klinikum St. Marien, die mir dieses Programm empfohlen hat.

Am wichtigsten bei der Kunsttherapie ist mir, Zeit für mich zu haben. In diesen 2 Stunden kann ich mich nur auf mich fokussieren und nur meinen Bedürfnissen, Gedanken und Empfindungen gerecht werden. Ich brauche mich hinter nichts zu verstecken und finde im Gespräch mit den anderen Teilnehmern Verständnis für meine Situation und Wünsche. Alle Gefühle sind erlaubt und werden nicht wertend abgetan.

Durch die Entspannungs-/Körperübung zu Beginn finde ich gut zu mir und kann mir meiner aktuellen Gefühle bewusst werden. Das nachfolgende Malen spiegelt die aktuelle Situation deutlich wieder, die Bilder zeigen genau, wie es mir wirklich geht und nicht, wie es mir gehen sollte/wie ich gerne hätte, dass es mit geht.

Es ist gut, zu wissen, wo man eigentlich steht, dadurch kann ich mir Gedanken darüber machen, wo ich hin will und was meine weiteren Ziele sind.

Man muss sich aber darauf einlassen können. Es werden sehr intensive Gefühle wachgerüttelt und man muss den Mut haben, diese auch zuzulassen. Mir persönlich geht es im nachhinein deutlich besser, auch wenn ich im Moment der Therapie oft sehr aufgewühlt bin.

Anderen Betroffenen möchte ich Mut machen, sich auf sich selbst einzulassen. Man muss sich mit sich selbst intensiv befassen, aber gerade das hat mir weiter geholfen. Während der Therapie gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, kein „so darfst du nicht denken“ und kein „sei froh, dass es dir so geht, es könnte doch viel schlimmer sein“. Es gibt mich, meine Situation, meine Hoffnungen, meine Ängste. Nur wenn man weiß, wo man steht, kann man konstruktiv Zukunftspläne fassen. Aber dazu muss man Kraft und Mut aufbringen.

Durch den Selbstfokus wird man in keine Richtung gelenkt, wie es oftmals bei einer Gesprächstherapie ist. Da es jedem selbst überlassen ist, sich dem jeweiligen Thema anzuschließen oder nicht, kann man seinen Schwerpunkt selbst festlegen. Es wird das Thema behandelt, das mir wichtig ist und nicht das Gespräch auf Themen gebracht, die für mich nebensächlicher erscheinen.

Die Kunsttherapie hilft mir, zu mir zu finden und mir meiner Gefühle und Ängste klar zu werden. Manchmal werden dadurch auch neue Wunden aufgerissen, mit diesen kann ich mich dann aber intensiv befassen. Auch ein erneutes Betrachten meiner Bilder im zeitlichen Abstand zeigt mir, welche Fortschritte, aber auch Rückschritte ich gemacht habe.

Der zentrale Punkt für mich ist aber: Ich bin wichtig in diesem Moment. Das was ich fühle, ist wichtig und ich darf die Gefühle zulassen, ohne andere Personen evtl. schützen zu müssen. Ich darf ich sein.“

(Aussage einer Brustkrebspatientin)

Wie hast du die Kunsttherapie für dich entdeckt?

„Kunsttherapie habe ich bereits in einer psychosomatischen Klinik entdeckt und gemerkt, wie wichtig die nonverbale Auseinandersetzung mit den wichtigsten Themen meines Lebens ist.“

Was ist das wichtigste Empfinden bei den Seminaren im Offenen Atelier?

„Ankommen mit der Körperübung. Dann das Einlassen auf das Thema; und dann ohne die Benutzung der Wörter sich zu diesem Thema ausdrücken ... sich den Ausdruck ausmalen (schöne kleine Wortspielerei) ☺ und am Schluss sich das erstellte Bild miteinander anschauen und durchsprechen. Sich einfach zu diesem gemalten Ausdruck austauschen.“

Warum ist für die Auseinandersetzung mit einem persönlichen Anliegen die Gruppe wichtig und hilfreich?

„Es ist eine gute Reflektion, was die Therapeutin und die anderen in meinem Bild sehen, ohne dass ich was vorher dazu sage. Es ist ein sehr guter und inniger Austausch. Sonst brodelt das eigene Thema in einem drin, ohne reflektiert zu werden. So bekommt das Thema auch einen Ventil und dann kann es schon nicht mehr so stark in einem selber implodieren/explodieren.“

Was hat sich durch die kreative Auseinandersetzung mit deinem Thema verändert?

„Dadurch, dass Sprache mein Medium ist und ich darin sehr gewandt bin, wäre ich mit nur therapeutischen Gesprächen nicht so weit gekommen, sich überhaupt an die Hauptthemen ranzutrauen, so sehr habe ich diese verdrängt. Und so sehr habe ich diese wegformuliert.... ☹

Mit der Kunst- und Sporttherapie bin ich /sind meine Therapeuten und ich überhaupt erst an die wichtigen, unterbewussten Sachen herangekommen. Und damit konnte die Therapie erst überhaupt beginnen!“

Was möchtest du anderen interessierten oder betroffenen Menschen über die kunsttherapeutischen Seminare mitteilen?

„Unbedingt ausprobieren!!! Es hat mir sehr geholfen und ich bin für diese Hilfe sehr dankbar.“

Durch was unterscheidet sich die Kunsttherapie von anderen Therapieformen?

„Bei Kunsttherapie kommt oft unverhofft, ohne die aktive Hirnsteuerung, das heraus, was man (ich) jahrelang bestens versteckt hat. Es war schon jahrelang ein guter Schutz, jedoch wurde der innere Druck, auch durch andere innere und äußere Einflüsse, immer höher und unerträglicher. Im Nachhinein weiß ich, wenn ich früher eine Kunsttherapie besucht hätte, wäre Manches erst gar nicht passiert bzw. hätte ich früher schon besser Hilfe erhalten.“

Inwiefern hat dir die Kunsttherapie geholfen?

„Es hilft mir immer noch sehr, meine Stabilität wiederherzustellen und diese auch zu behalten. Manchmal ist es auch noch ein guter Spiegel für den Status der eigenen Verfassung. d.h. Da merke ich besser wo ich gerade stehe, was bewegt mich noch zu sehr; was bringt mich noch aus der Mitte, ohne dass ich es richtig merke; wo kann ich mich besser abgrenzen; wie besser die Abwärtsspirale erkennen und rechtzeitig was dagegen unternehmen.“

(Interview mit einer Burnout-Patientin)

3.1 Zeitungsartikel

Ein Weg zur eigenen inneren Welt

Evi Hefter bietet ab Februar Kunsttherapie für Tumorkranke und deren Angehörige an

Amberg. (san) Die Krankheit belastet den Körper, beherrscht den Kopf. Für Tumorkranke, aber auch für deren Angehörige bietet Evi Hefter, Grafikerin und Kunsttherapeutin, deshalb ab Februar „Ich male Mut – für dich und mich“ an. Mit einer Anschubfinanzierung von 1500 Euro unterstützt das Hilfswerk des Lions-Clubs Amberg die Künstlerin, damit sie dieses Pilotprojekt starten kann.

Es soll über eineinhalb Jahre laufen. „Ich freue mich, dass ich auf offenen Ohren gestoßen bin“, so Hefter. Gegenüber den Vertretern des Service-Clubs und seines Hilfswerks schilderte sie, wie wichtig eine künstlerische Tätigkeit für Krebskranke, aber auch für deren Angehörige sein könne.

„Ganz gleich, was der Mensch gestaltet, in seinen Bildern drückt sich immer ein Teil des innersten Wesens aus“, heißt es in Hefters Konzept.

„ICH MALE MUT“

Ihr Pilotprojekt „Ich male Mut – für dich und mich“ startet Kunsttherapeutin Evi Hefter im Februar. Geplant hat sie einen 14-tägigen Rhythmus, abwechselnd vormittags (10 bis 12 Uhr) und abends (19 bis 21 Uhr). Das Angebot für ambulante Tumorkranke und deren Angehörige findet im Atelier von Anne Bentrop (Pfistermeisterstraße 6) statt. Die Teilnahme sei flexibel, je nach Befinden der Betroffenen. (san)



Die Initiative von Kunsttherapeutin Evi Hefter, für die sich Professor Dr. Volker Groß (Zweiter von links), Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Klinikum St. Marien, sehr stark machte, unterstützen die Amberger Lions. Den Scheck zur Anschubfinanzierung über 1500 Euro überreichten Lions-Präsident Dr. Lutz Schubert (links), Hilfswerk-Vorsitzender Peter Arbogast (Zweiter von rechts) und dessen Stellvertreter Walter Fiedler (rechts). Bild: Hartl

Bildnerisches Gestalten sei ein „wundervoller Weg zu sich selbst, zur inneren Welt“.

Bisher nur in Großstädten

Kreativ tätig zu sein, kann nach den Worten der Kunsttherapeutin eine wohltuende und heilsame Auseinandersetzung mit der Erkrankung und den damit einhergehenden Veränderungen sein und bei der Verarbeitung helfen. Eine Kunsttherapie für Tumorkranke – solche Projekte habe es bislang nur in Großstädten gegeben, berichten Professor Dr. Volker Groß, Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Klinikum St. Marien, und Evi Hefter. „In München gibt es das

seit vielen Jahren, das ist ein Selbstläufer geworden“, weiß die Kunsttherapeutin. „Für unsere Region ist dieses Projekt etwas ganz Innovatives“, sagt Groß und zeigt sich sehr zuversichtlich: „Es wird über Amberg hinaus wirken.“

Im vergangenen Jahr habe es eine Ausstellung gegeben, bei der stationäre Patienten ihre in der Kunsttherapie entstandenen Werke zeigten. „Es war ganz eindrucksvoll, was die Menschen mit ihren Bildern ausdrückten“, so der Mediziner.

Das Angebot von Evi Hefter richtet sich an nicht-stationäre Patienten. Bewusst dehnt sie ihre Kunsttherapie auf die Angehörigen von Krebskran-

ken aus. „Auch deren Belastung ist durch die Krankheit sehr hoch“, weiß Evi Hefter.

Auch mal loslassen

Die Vertreter des Lions-Clubs unterstützen ebenfalls, wie wichtig eine Kunsttherapie für Tumorkranke sein könne. „Die Betroffenen können dadurch mal loslassen, sich mit etwas anderem befassen als mit der Krankheit“, sagt Präsident Dr. Lutz Schubert. Er und auch Hilfswerk-Vorsitzender Peter Arbogast hoffen nun, dass sich Gönner finden, die über Pilotphase hinaus finanziell einspringen – vielleicht durch Patenschaften, wie Arbogast vorschlägt.

¹ Amberger Zeitung (Januar 2011)

Ein Weg der inneren Heilung

Amberg. (san) Für Kunsttherapeutin Evi Hefter ist es zunächst wichtig, wo der betroffene Mensch selbst gerade steht. Viele von ihnen müssten zunächst die innere Stabilität finden. Die 44-Jährige versteht die Situation der Betroffenen: „Sie sind total in Aufruhr, nichts mehr ist, wie es vorher war. Das hat sie aus der Bahn geworfen.“ Es sei, als wäre ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen worden.



Ein Rucksack, vollgepackt mit Last, doch ein Mensch steht bereit, all das mitzutragen.



Ein bisschen hoffnungsvoller: Der Mensch jongliert mit den Bällen, als wäre er von seiner Last befreit.

Bei der Kunsttherapie gebe es kein richtiges oder falsches Malen, kein Werk würde bewertet. „Es geht in erster Linie nicht um das Bild, sondern um den Prozess, nämlich etwas zu verarbeiten“, erklärt die gebürtige Ambergin. Eines macht die zweifache Mutter deutlich: Jedem Teilnehmer stehe es frei, was er preisgeben möchte und was nicht. „Es ist immer nur ein Angebot, der Teilnehmer entscheidet, ob er es an und auch wahrnimmt.“



Bleistifte, Buntstifte, Pastellfarben und Wachsmalkreide: Manche Menschen können ihre Gefühle und Empfindungen besser in Bildern ausdrücken als in Worten kleiden. Mit „Ich male Mut“ will Kunsttherapeutin Evi Hefter sie ermutigen, durch intuitives Malen auszudrücken, was in ihrem Innersten vorgeht. Edith F., die sich dadurch erhofft, ihre innere Stabilität wiederzufinden, ist manchmal selbst überrascht über die zu Papier gebrachten Empfindungen und Sichtweisen.

Eine spannende Reise zu sich selbst

Evi Hefter bietet „Ich male Mut“ an: Kunsttherapie für Krebspatienten und deren Angehörige

VON KRISTINA SANDIG

Amberg. Vier Jahre dauerte der Kampf gegen den tückischen Krebs, vor zwei Jahren ging er verloren. Die Erkrankung ihrer Mutter und deren Tod haben Spuren bei Edith F. (Name geändert) hinterlassen. Seit einem Jahr ist sie arbeitsunfähig: Burn-Out-Syndrom. Hilfe in ihrer Situation erhofft sie sich durch intuitives Malen.

Kunsttherapeutin Evi Hefter bietet „Ich male Mut“ an, speziell für Angehörige von Tumorpatienten, aber auch für Menschen mit Krebs, die nicht stationär in einem Krankenhaus behandelt werden. In einem Raum im Atelier von Künstlerin Anne Bentsch sind die beiden Frauen und trinken erst einmal Tee. Edith F. genießt das heiße Getränk ebenso wie die sanfte Wärme, die kleine Teelichter verbreiten. „Ich hab's gerne warm“, sagt sie.

Edith F. weiß, was sie braucht: Wärme gehört dazu. So hat sie's auf einem Zettel notiert. Ebenso wichtig sind ihr aber auch das Kuscheln mit ihrem Katerchen oder lange Spaziergänge mit ihrem Partner. Edith F. hat durch intuitives Malen etwas über sich herausgefunden: Dass ihr das Reden leichter fällt, wenn sie spazieren geht, zählt dazu.

Glückliche Fügung

Dass sie an diesem Tag bei Evi Hefter sitzt, ist für sie eine glückliche Fügung des Schicksals. Denn eigentlich wollte sie Anfang des Jahres nur die Mitarbeiterin des psycho-onkologischen Dienstes am Klinikum St. Marien besuchen, um ihr ein gutes neues Jahr zu wünschen. Die Frau aber machte Edith F. auf „Ich male Mut“ aufmerksam. „Irgendwie war das Bestimmung“, sinniert Edith F.

In den vier Jahren, in denen ihre Mutter gegen den Krebs kämpfte, habe sie immer gedacht, sie schaffe das alles, sie könne mit Leid und Krankheit umgehen, erzählt Edith F. Sie hatte es eben nicht so geschafft, wie sie es sich vorgestellt hätte. Evi Hefter nickt verständnisvoll, während Edith F. erzählt. Sie kennt die Situation der Angehörigen von Krebspatienten. „Sie müssen stark sein für andere, nämlich für den kranken Menschen“, sagt die Kunsttherapeutin.

„Jeder hat eben sein eigenes Packertl zu tragen“, meint Edith F. und spricht über ihre eigenes Leid: Vor einem Jahr wurde sie krank, „da ging überhaupt nichts mehr“. Burn-Out-Syndrom heißt das im Fachjargon. „Und ich dachte, ich habe das mit meiner Mutter alles aufgearbeitet, aber plötzlich ging nichts mehr.“

Die Kunsttherapie sieht sie nach stationärem Aufenthalt in einer Klinik und einer Psychotherapie als Möglichkeit, „meine Situation besser visualisieren zu können“. Sie findet, intuitives Malen tue ihr gut. „Es ist besser wie ein Spiegel, einfach ehrlicher“, sagt sie leise.

An Last schwer zu tragen

In ihrem ersten Bild hat sie dargestellt, wie sie sich selbst sieht. Sie malte einen Menschen, der einen Rucksack trägt, vollgepackt und schwer. Doch dahinter steht noch eine zweite Person; jemand, der die Last mittragen könnte. Beide Menschen haben keine Gesichter. Evi Hefter forderte ihre Teilnehmerin auch auf, zu notieren, was sie gut könne. „Lachen, tanzen, lesen, essen“ steht auf dem Zettel. Banales, aber das ist in Ordnung. „Es geht darum, zu zeigen, dass die Menschen Talente haben, dass Ressourcen in ihnen stecken“, erklärt Evi Hefter.

Edith F. zeigt ein weiteres Werk, das bei einer Stunde von „Ich male Mut“ entstanden ist. Eine idyllische Landschaft mit blauem Himmel, Bergen



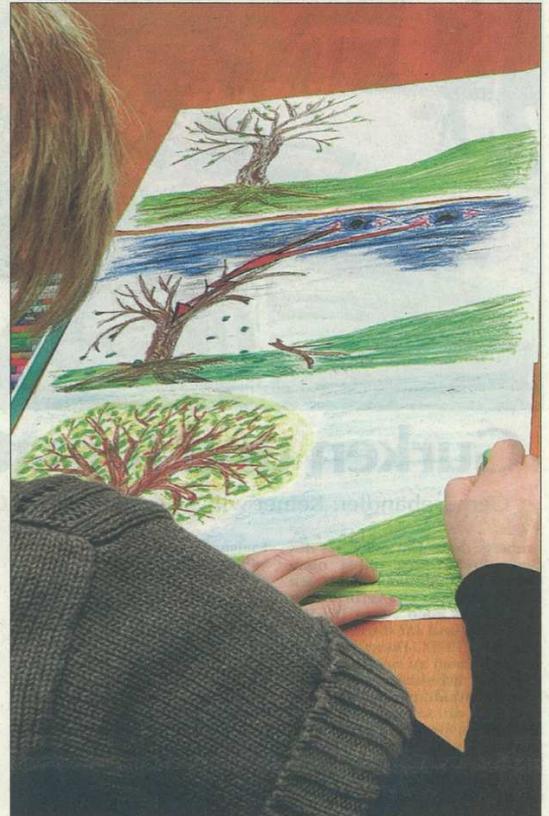
und Bäumen. Dass sie darin ihren Namen gemalt hat, ist nicht erkennbar. Sie hat ihn extrem kaschiert. Aber das ist gut so. „Ich glaube, ich will mich im Moment nicht so zeigen, ich will mich lieber verstecken“, interpretiert sie ihr eigenes Bild. „Ich denke mal, ich brauche Schutz“, überlegt sie laut.

Sie findet, dass sich schon viel durch das intuitive Malen verändert hat. Sie denkt kurz nach und nickt: „Ja, ich brauche im Moment eine Friede-Freude-Eierkuchen-Welt, das ist mir bewusst geworden.“ Edith F. will nicht die Trauer um ihre Mutter verarbeiten, nicht über ihre Traurigkeit reden, die der Verlust mit sich gebracht hat.

Wunsch nach Stabilität

„Ich erhoffe mir, wieder innere Stabilität zu finden“, gesteht sie und bilanziert: „Ich bin für den Augenblick gesedelter. Früher war ich mal total aufgedreht, dann wieder müde und kaputt.“ Vielleicht sei sie gerade auf dem Weg, wieder bei sich selbst anzukommen, sagt sie mit leiser, aber hoffnungsvoller Stimme.

Edith F. legt drei Blätter auf den Tisch, sie zeigen jeweils einen Baum. Gemalt hat sie eine Trilogie zu „Mein innerer Richter“. Edith F. hat sich als



In ihrer Bilder-Trilogie sieht sich Edith F. als Baum, der zwar tiefe Wurzeln und einen festen Stamm hat, dennoch vor einem heftigen Blitzeinschlag nicht gebeugt ist. Er übersteht das Gewitter, behält zwar Spuren zurück, trägt später aber sogar Früchte. Bilder: Huber (5)

Baum dargestellt. Er steht einzeln, seine Wurzeln reichen tief in den Erdboden, der Stamm ist kräftig, die Rinde rau. „Sie nimmt sich als Individuum wahr, aber sie braucht auch Platz“, interpretiert Evi Hefter. Edith F. nickt. „Das stimmt“, sagt sie ein bisschen verwundert.

Im zweiten Bild zieht ein schweres Gewitter auf, ein Blitz schlägt in all seiner Heftigkeit in den Baum ein. „Ich habe mich selbst zerstört“, sagt sie etwas fassungslos. Sie ist entsetzt darüber, dass sie mit Farben einen Blitz in sich hat einschlagen lassen. Kunsttherapeutin Evi Hefter hat Verständnis für den Blitzschlag: Edith F. hat in ihrem Leben einige Einschläge erlebt und erlitten.

Im letzten Werk der Trilogie trägt der Baum sattes Grün, hat viele Früchte bekommen, obgleich die Brandflecken, die der Blitzeinschlag hinterlassen hat, zu sehen sind. Edith F. strahlt, sie hat sich selbst eine Botschaft übermittelt: Sie hat ihre innere Stabilität ein Stück weit wiedergefunden. Dass sie sich mit intuitivem Malen auf eine spannende Reise zu sich selbst gemacht hat, bereut sie nicht.



Sie müssen stark sein für andere, nämlich für den kranken Menschen. Evi Hefter über die Situation der Angehörigen von Krebspatienten

MALEN, WENN DIE WÖRTE FEHLEN

Das ambulante Angebot „Ich male Mut“ von Kunsttherapeutin Evi Hefter richtet sich schwerpunktmäßig an Menschen mit Tumorerkrankung sowie deren Angehörige.

„Ganz gleich, was der Mensch gestaltet, in seinen Bildern drückt sich immer ein Teil des innersten Wesens aus“, sagt die Kunsttherapeutin und sieht bildnerisches Gestalten als „wundervollen Weg zu sich selbst, zur inneren Welt“. Kreatives

Tun könne eine wohlthuende und heilsame Auseinandersetzung mit der Erkrankung bieten und bei der Verarbeitung helfen. „Das Ringen um Antworten, die es nicht gibt und vielleicht nie geben wird, führt an die Grenze der Sprache“, weiß Evi Hefter. Gerade wenn Worte fehlten, könnten mit kunsttherapeutischer Hilfe Bilder sprechen. Durch den kreativen Prozess werde Unfassbares fassbarer und dann vielleicht auch greifbarer. (san)

Mutmacher für sich und andere

Kunsttherapie als Angebot für Tumorpatienten und Angehörige – Erlös aus Ausstellung für Projekt

Amberg. (san) Diagnose Krebs: Das ist ein Moment, in dem es Betroffenen, aber auch deren Angehörigen den Boden unter den Füßen wegzieht. Kunsttherapeutin Evi Hefter hat ein Projekt entwickelt, um Hilfestellungen zu geben, mit Krankheit, Tod, Trauer und Verlust umzugehen: „Ich male Mut“.

Nicole Püschel hat schon in ihrer Kindheit sich gerne der Kunst gewidmet, gemalt, gezeichnet, getanzt und musiziert. „Das war schon ein Teil meines Lebens“, blickt die Mittdreißigerin zurück. Doch angesichts von Schule, Studium und Beruf blieb dafür immer weniger Zeit. Bis sie schließlich durch ihren Beruf wieder zurück zur Kunst fand: Die im Marketingbereich tätige Frau hatte eine Brauerei als Kunden – der Firmenchef wollte ein Flaschenetikett, das sich von anderen abhob und hatte dafür eigens ein Acrylbild selbst gemalt. Der Brauerei-Besitzer ermunterte Püschel, ebenfalls Acrylbilder zu malen. „Er hat mir dazu eigentlich wieder den Anstoß gegeben.“

Die Kunst als ein Filter

Nach der Diagnose, dass sie Krebs habe, sei die Kunst eine Art Filter für sie gewesen, erzählt die junge Frau. Ein Filter, „um damit klarzukommen, ohne dauernd mit Menschen darüber reden zu müssen“. Durch den psychoonkologischen Dienst am Klinikum St. Marien wurde sie schließlich auf Evi Hefters Projekt „Ich male Mut“ aufmerksam. Und hat gleich ein Lob für die Kunsttherapeutin parat: „Evi Hefter hat wirklich ein Händchen für die Leute.“

Nicole Püschel findet, dass das Malen sie vor allem von der Krankheit abgelenkt habe. Selbst nach einer großen Operation im vergangenen Juni malte und malte sie – ein Bild ihrer Katze, das Porträt eines guten Freundes. Im Krankenbett wurde ihr Skizzenbuch voller und voller. Carla Breitwieser vom psychoonkologischen Dienst hatte schließlich die Idee, dass Nicole Püschel eine Ausstellung machen sollte.

Die Krebspatientin sagte schließlich zu – aus drei Gründen, wie sie selbst erläutert. Zum einen ging es darum, sich selbst etwas zu trauen, also den Mut zu haben. „Das hat ja auch was mit einem Neuanfang im



Kunsttherapeutin Evi Hefter (links) und Nicole Püschel mit zwei Bildern, die durch „Ich male Mut“ entstanden sind. Für das linke Bild hat Nicole Püschel den Titel „Perspektive“ gewählt. Jenes, das sie selbst in den Händen hält, hat sie mit „Wunder“ beschrieben. Denn: „Wunder fangen immer klein an.“

Bild: Hartl

Leben zu tun.“ Und den hatte Nicole Püschel auch beruflich gewagt, indem sie sich selbstständig machte. „Das war wie ein Signal: Ich lebe noch, ich bin wieder da.“

Zum anderen wollte sie durch die Ausstellung im Klinikum, die von 15. Februar bis Ende März lief, anderen Betroffenen oder deren Angehörigen den Mut machen, das Angebot der Kunsttherapeutin anzunehmen. Und noch eines hat sie sich fest vorge-

nommen: Evi Hefters Projekt weiterhin zu unterstützen. Um es bekannter zu machen, hat sie extra eine Facebook-Seite (www.facebook.com/Mutmalen) eingerichtet.

Andere Sicht der Dinge

Nicole Püschel gesteht, dass sich durch die Krankheit die eigene Persönlichkeit verändere. „Man sieht das Leben mit anderen Augen“, sagt sie und bringt ein Beispiel: „Man ver-

schiebt Dinge nicht mehr auf den Tag X.“ Man werde mutiger und auch dankbarer. Nicole Püschel war vor ihrer eigenen Erkrankung schon mit Krebs konfrontiert: Ihre Mutter starb daran. Kurz vor ihrem Tod habe sie ein Bild gemalt: einen Schmetterling mit nur einem Flügel. Bewundernswert findet Nicole Püschel, dass ihre Mutter dieses Motiv gewählt habe – „obwohl sie wusste, dass sie sterben wird“. Die Tochter will dieses Bild jetzt vollenden ... (Im Blickpunkt)

„Ich male Mut“ – ein Angebot für Angehörige von Tumorpatienten

Dank einer Anschubfinanzierung des Lions Clubs konnte Kunsttherapeutin Evi Hefter im Februar 2011 ihr Projekt „Ich male Mut“, ein Angebot für Angehörige von Tumorpatienten, realisieren. Im Atelier von Anne Bentrop in der Pfistermeisterstraße – und somit „in einem geschützten Raum“ – haben laut Hefter Menschen die Chance, „frei von Leistungsgedanken, Wertungen, Beurteilungen und Erwartungen sich neu zu finden, mit all den durch die Krankheit bedingten körperlichen und seelischen Veränderungen“.

Bislang haben nach Worten der Kunsttherapeutin 16 Frauen dieses Angebot wahrgenommen. „Manche sind von Anfang an dabei, andere

nur zwei- oder dreimal gekommen“, bilanziert Hefter. Dass einige der Damen manchmal keine Zeit für das Angebot hatten, stört sie nicht – ganz im Gegenteil: Denn dies bedeute, dass die Krankheit nicht mehr das alles beherrschende Thema ist, sondern die Teilnehmerinnen in ihrem Alltag auch wieder anderes in den Fokus rücken können.

Rund 20 Stunden hat Evi Hefter seit dem Projektstart angeboten – entstanden sind rund 50 Bilder in dieser Zeit. Zwei Drittel der Teilnehmer sind Krebspatienten, ein Drittel hat Angehörige, die erkrankt sind. Mit Nicole Püschel hat sich kürzlich eine Teilnehmerin in die Öffentlichkeitsgewagt und ihre Bilder im Klini-

kum ausgestellt. Eines malte die Mittdreißigerin, die selbst an Krebs erkrankt ist, speziell für eine Versteigerung. Froh ist sie, dass es ein Amberger ersteigert hat, das Werk somit in der Region bleibt.

Die Versteigerung brachte 350 Euro ein. Zusammen mit dem Verkauf von Kalendern erlöste sie 460 Euro, die sie Evi Hefter überreichte, damit „Ich male Mut“ weiter fortgeführt werden kann. Die Kunsttherapie findet jeden Mittwoch des Monats von 10 bis 12 Uhr und jeden dritten Mittwoch des Monats von 19 bis 21 Uhr, jeweils im Atelier von Anne Bentrop (Pfistermeisterstraße 6), statt. Informationen unter Telefon 0176/27 20 30 77. (san)



Insgesamt 6000 Euro für zwei Projekte und die beiden Hauptpreise der Adventskalender-Aktion: Der Lionsclub Amberg und sein Hilfswerk überreichten gestern Nachmittag Schecks, ein Bild von Heini Hohl und ein Goldstück von der Sparkasse. Im Bild von links: Lions-Präsident Claus Arbogast, Hilfswerk-Vizepräsident Peter Seidl, Kunsttherapeutin Evi Hefter, Lions-Pressebeauftragter Dr. Albrecht Dübeler, Gewinnerin Gisela Auerböck, Sparkassen-Vorstandsvorsitzender Dieter Meier, Gewinner Günter Zeller, SkF-Mitarbeiterin Sabine Kreiner, Hilfswerk-Präsident Florian Göldner und SkF-Vorsitzende Marianne Gutwein. Rund 50 Preise aus der Adventskalender-Aktion wurden von den Gewinnern noch nicht abgeholt. Diese Gewinne sind noch bis Ende Februar bei Zahntechnik Wendl & Willerich in der Fleurystraße erhältlich.
Bild: Huber

6000 Euro für zwei Projekte

Amberg. (san) 5000 Euro für das Projekt „Miteinander lesen und lernen macht Spaß“ des SkF und 1000 Euro für das offene Atelier für Tumorkranke und deren Angehörige von Kunsttherapeutin Evi Hefter: Der Lionsclub Amberg hat den Adventskalender-Erlös gespendet. Im Haus der Kunden der Sparkasse überreichte Florian Göldner, Präsident des Lions-Hilfswerks, die Schecks. Zugleich wurden die Hauptpreise übergeben: ein von Künstler Heini Hohl gestiftetes Bild an Gisela Auerböck aus Amberg, ein von der Sparkasse als Preis zur Verfügung gestelltes Goldstück an Günter Zeller aus Traßlberg.

Göldner freute sich, dass alle Adventskalender verkauft worden waren. Mit dem Satz „Nach dem Kalender ist vor dem Kalender“ kündigte Lions-Präsident Claus Arbogast quasi eine Neuauflage der Aktion an.

4

Schlussworte

**„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.“**

Rainer Maria Rilke

Kontakt Daten

Evi Hefter, Grafikerin, Kunsttherapeutin agk
evi@hefter-kunsttherapie.de
www.hefter-kunsttherapie.de
 Telefon 09621 32916
 Mobil 0176 27203077

⁴ Amberger Zeitung (Mai 2012)

4. Entstehung meines Bildes

„Sehnsucht“



Dieses Bild ist während meiner Ausbildung zur Kunsttherapeutin in Regensburg entstanden. Das Thema des Motivs ist „Sehnsucht“.

Der Prozess des Entstehens war geprägt von Kraft und Dynamik.

Für mich verkörpert das Bild Vielfalt, Veränderung, Farbigkeit und immer wieder kehrendes.

Die Bedeutung beinhaltet drei Aspekte:

- Sehnsucht steht am Beginn aller Veränderungen.
- Zum intensiven Leben bedarf es Wissen über die Sehnsüchte und Hoffnungen.
- Wer von der Enttäuschung weggeht, geht auch von der Sehnsucht weg.