

„Therapieansatz und Konzept“

Marinus van Luijk

Ein kurzes Wort zu mir. Ich bin geboren in den Niederlanden. Ich bin wegen meines Kunststudiums nach Deutschland gezogen. Nach dem Studium habe ich einige Jahre selbständig als Bühnenbildner an Theatern gearbeitet. Ich habe jedoch damit aufgehört, weil ich gemerkt habe, dass ich für die schrille Theaterszene nicht die richtigen Ellbogen hatte. Ich bin aber meinem Talent für das **Bildnerische** treu geblieben und entdeckte die **Kunsttherapie**.

Zunächst merkte ich, dass ich es sehr spannend finde, dabei zu sein wenn andere Menschen malen und dann entwickelte ich ein großes Interesse für die **Psychologie** und mit der Zeit **erfüllte** es mich, Menschen in Krisen und auf der Suche nach Heilung zu begleiten. Ich belegte Kunsttherapieseminare und fand eine Stelle als Kunsttherapeut in einem Landeskrankenhaus.

Mit großem Wissensdurst habe ich mich eingearbeitet in die verschiedenen **Krankheitsbilder**, hatte die Freiheit und war sehr neugierig viel auszuprobieren. Ich arbeitete zunächst auf einer Suchtstation und wechselte dann zu einem Landeskrankenhaus, wo ich **allgemeinpsychiatrisch** arbeitete.

Nach einigen Jahre hatte ich das Bedürfnis, mein bis dahin gesammeltes therapeutisches Wissen in einem größeren medizinischen Zusammenhang zu erweitern und absolvierte die Ausbildung zum **Heilpraktiker für Psychotherapie** und die Ausbildung zum **Ergotherapeuten**. Die ergotherapeutische Ausbildung ist eine **mittlere medizinische Ausbildung**, die von den Inhalten her sehr breit angelegt ist.

Als Ergotherapeut arbeitete ich in den Fachgebieten der Neurologie, der Pädiatrie und der Geronto-Psychiatrie. Der **Basisparameter der Ergotherapie** ist die **Selbständigkeit auf der Handlungsebene** mit dem jeweiligen Focus auf Funktionen, die so gestört oder schwach sind, dass sie **Selbständigkeit, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben**, persönliche **Entwicklung und Erfüllung** beeinträchtigen.

Seit 7 Jahre bin ich nun selbständig in einer Praxis in Wunstorf mit mehreren Mitarbeitern und mit einer Spezialisierung auf Psychiatrie und Neurologie. Wir arbeiten nur mit Erwachsenen. Unser Ansatz mit psychiatrischen Patienten zu arbeiten, könnte man **Psychoergotherapie** nennen.

Auf der Suche nach einer sinnvollen Art, Ihnen die Möglichkeiten des ergotherapeutischen Arbeitens mit psychiatrischen Patienten zu zeigen, habe ich über die verschiedenen **Wirkprinzipien** nachgedacht, die wir in der Praxis anwenden oder berücksichtigen, weil sie im therapeutischen Zusammenhang eine Rolle spielen und die werde ich Ihnen im Folgenden beschreiben.

Prinzip "Begleitung":

Die Begegnung von Therapeuten und Patienten ist am Anfang sehr komplex. Sie hat eine **asymmetrische Rollenverteilung**, wobei Patienten in einer **verfahrenen, schwierigen Lage** sind, für die der Therapeut als **Spezialist** gilt. Dieser hat Wissen und Einsichten, die dem Patienten noch nicht zugänglich sind und er bietet sie ihm an. Das muss er aber mit Feingefühl für sein Gegenüber machen, denn die Patienten sind alle sehr verschieden. Es

gibt Regeln für eine gute therapeutische Beziehung und eine gute Kommunikation, womit sich viele Wissenschaftler beschäftigt haben. Ich liste einige wichtige Ansätze auf, die auch wir versuchen umzusetzen. Die meisten sind von Carl Rogers und seinem Konzept der **Klientenzentrierten Gesprächsführung**:

- die Grundhaltung ist, Patienten auf ihrer Suche nach Entwicklung, Linderung und Heilung zu unterstützen und zu begleiten. **Verlässlich Dasein**, das heißt **personelle Kontinuität**, bietet **Sicherheit**, die Vertrauen schafft und die Basis für **Gesundungsprozesse** legt;
- gutes Zuhören, um zu einer **tiefen Einsicht** zu gelangen;
- **paraphrasieren**, das heißt der Therapeut gibt zusammenfassend zurück, was er verstanden hat;
- **authentisch sein**, das heißt ein echtes Interesse für den Patienten haben;
- **empathisch sein**, das heißt sich einfühlen können und mitfühlend sein;
- **kongruent sein**, das heißt sprachlicher Inhalt, gesprochener Ton, Körpersprache und Mimik stimmen überein;
- **Bedürfnisse** des Patienten zu erkennen und sie zu benennen;
(dies ist im Übrigen ein Zauberschlüssel, wenn man hier ins Schwarze trifft, fühlen Patienten sich tief gesehen und erkannt)
- **nicht-direktives** Vorgehen

Prinzip "Zeit"

In der Behandlung psychischer Erkrankungen spielt der Faktor Zeit eine Rolle. Menschen, die in eine psychische Krise geraten sind, werden in der **akuten Phase** auf einer Krankenstation zunächst medikamentös behandelt und zunehmend schnell wieder entlassen. **Es braucht jedoch danach oft noch sehr viel Zeit ...!**

Die Patienten müssen das Geschehen, welches zu der Krise geführt hat, und die Krise selbst verarbeiten, bis irgendwann ein Neuanfang im Leben gewagt werden kann.

Da häufig eine **Überforderung** als Auslöser für eine psychische Krise ausfindig gemacht werden kann, müssen danach meistens einige **Weichen** im Leben anders gestellt werden. Erwartungen für die Zukunft evtl. korrigiert werden,

- weil ein **beruflicher Wechsel** notwendig wird;
- weil eine **Erwerbsunfähigkeit** droht die mit einem **sozialen Abstieg** einhergeht;
- weil die Wohnsituation in der Familie oder eine Partnerschaft nicht mehr stimmt;
- weil sich gezeigt hat, dass sie in verschiedenen Lebensbereichen Unterstützung brauchen (zum Beispiel durch eine gesetzliche Betreuung).

Dieser **Umorientierungsprozess**, dieses Finden einer neuen Ausrichtung im Leben muss **sich ereignen** und braucht meistens sehr viel Zeit und der Betroffene braucht darin **Begleitung**. Patienten fangen an, sich mit ihrer Geschichte auseinanderzusetzen und suchen das Gespräch mit ihrem Therapeuten.

Auf der **Handlungsebene** sind in diesem Zusammenhang das Herstellen und die Bearbeitung von größeren Werkstücken, die ohne große Anstrengungen umgesetzt werden können, wichtig.

Beispiele für geeignete Medien sind: Mosaik-, Holzschnitt-, Ytong-, Papp- sowie Korbflechtarbeiten.

Depressive Patienten erleben mitunter ausgedehnte Phasen der Dysphorie und der Antriebsschwäche - kurz gesagt: der Lähmung. In diesen Phasen spielt die Ergotherapie eine wichtige Rolle.

Der soeben von mir beschriebene Umorientierungsprozess dient auch zur Vorbereitung medizinisch beruflicher RehaMaßnahmen (wie sie vorhin vom Kollegen beschrieben worden sind).

Prinzip "Erdung"

In der Manie, in den Psychosen und auch während des Grübelns in der Depression finden **krankhafte Gedankenprozesse in hohen Tempi** statt oder zumindest so, dass Therapeuten es schwer haben, zu intervenieren. Kreative Lösungen und das Aufweichen von Konflikten und Krisen brauchen aber eine Atmosphäre der Entspannung, der Ruhe und des Schutzes.

Die **Entschleunigung des Denkens** läuft u.a. über die **Verlagerung der Aufmerksamkeit auf den Körper**. Durch Sport, durch Yoga, durch Qi-Gong, durch Entspannungsverfahren oder durch körperlich-schwere Arbeit wird der Körper wieder wahrgenommen und es entsteht eine als **angenehm erlebte Distanz** zum inzwischen langsamer gewordenen Denken. Eine Therapiestunde mit einer **körperzentrierten Arbeit** anzufangen, kann also sehr hilfreich sein.

Prinzip "Ausdruck"

Die Themen der Psyche sind oft schwer fassbar und viele Menschen haben keinen guten Zugang zu ihren Gefühlen und manche haben auch keinen guten Zugang zum gesprochenen Wort. Die **Kunsttherapie ist ein nonverbales, ausdruckszentriertes Verfahren** und kann das Innere nach außen bringen. Gefühle, Ressourcen, Bedürfnisse, Belastendes aus Vergangenheit und Zukunft können sichtbar und jetzt ausgesprochen und bearbeitet werden. Patienten der Kunsttherapie sind am Anfang oft verblüfft darüber, dass sie ohne genaue Absicht ein sehr genaues und auch für andere nachvollziehbares Bild ihrer inneren Lage malen konnten. Man spricht gern vom **Unbewussten**, das sich hier ausdrückt. Unbewusst, weil die Gefühlsinhalte vom **rationalen Bewusstsein** nicht so gut erkannt werden.

Gearbeitet wird mit Pinsel und Farben, mit den bloßen Händen, stehend an der Wand oder sitzend am Tisch. Mit Kreiden, mit Ton, mit Collagen, Frottagen und auch mit Müll, sprich mit gefundenen Gegenständen, Holzresten usw. usw. Mit vorgegebenen Themen oder frei drauflos. Ich bin nach Jahrzehnten immer noch fasziniert von dem, was sich ereignet - sowohl, wenn ich selber male oder wenn meine Patienten das tun.

Prinzip "Wirklichkeit"

In **handwerklichen Arbeiten** mit Holz, Pappe, Textil, Speckstein, Leder usw. werden Werkzeug- und Materialkenntnisse sowie das Erproben **sinnvoller Arbeitsschrittfolgen** vermittelt. Das Prinzip Wirklichkeit untersucht Möglichkeiten und Grenzen von Material, Werkzeug und handwerklichem Geschick und eignet sich auch, übersteigerte Selbstvorstellungen abzubauen.

Prinzip "Erregungsregulation"

Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren, wie das **Autogene Training**, die Progressive Muskelrelaxation, den **Bodyscan** und Hilfsmittel, wie die Hängematte, die therapeutische schwere Decke und beruhigende Hintergrundmusik. **Entspannungsverfahren** brauchen viel Übung, aber sie bieten den Betroffenen einen Baustein, sich zu beruhigen und zu konzentrieren.

Vor einer Imaginationsübung z.B. ist der sogenannte Bodyscan sehr geeignet.

Prinzip "Vorstellungskraft"

Wir Menschen haben in verschiedener Ausprägung die Fähigkeit, uns etwas vorstellen zu können. Diese Funktion gehört zum Denken dazu. Wenn die Augen geschlossen sind, geht das leichter. Dieses sich etwas vorstellen können, tun wir mit dem **dritten Auge**. Wenn es therapeutisch eingesetzt wird, nennt man es eine **Imagination oder eine Traumreise**.

In angeleiteten Imaginationen führt die therapeutische Person die Patienten zunächst in eine Entspannung und gibt dann das Motiv vor. Patienten finden unmittelbar, anders als in der Kunsttherapie, zu Bildern, die Facetten ihrer Persönlichkeit und ihres Erlebens sichtbar machen.

Beispiele sind eine Blume, eine Wiese, ein Bach, ein Waldrand, eine tröstende, nur gute und helfende Person oder eine sicherer innerer Ort.

Ausschließlich positive Vorstellungen können helfen, eine heftige Gefühlslage die durch eine Stresssituation entstanden ist, runter zu regulieren und, wenn es regelmäßig eingeübt wird, trägt das zu einem **verbesserten Selbstmanagement** bei.

Prinzip "Ausagieren"

Am Boxsack oder an der Tonwerfwand können **aggressive Gefühle** und Zustände ein **vorläufiges Ventil** finden. Das kann befreiend, erleichternd und lustvoll sein. Für Menschen mit starken Aggressionshemmungen kann ordinäres Schimpfen und Schreien sehr erleichternd sein.

Prinzip "Achtsamkeit"

Mit Atemübungen, Geh- und Arbeitsmeditationen können Patienten im Ansatz lernen, ihren unruhigen Geist zu bändigen. Es geht hier um das Entwickeln von Achtsamkeit gegenüber dem Leben, der Natur, dem Essen, dem eigenen Körper und gegenüber anderen Menschen. Achtsamkeit ist eine Mischung aus Liebe, Respekt und Ehrfurcht vor dem Leben.

Prinzip "Spiel"

Unter der Wirkung von **Psychopharmaka** können sich Patienten mitunter schlecht konzentrieren. Karten-, Brett- und andere Gesellschaftsspiele können ein sehr brauchbares **Hirn-Leistungs-Training** sein. Sie fördern zahllose neuropsychologische Teilleistungen wie Konzentration, Geduld, Regelverständnis, Kurzzeitgedächtnis usw.

Darüber hinaus werden Spiele von den Patienten sehr gemocht, weil viele unter **Einsamkeit** leiden und sie diese Spiele mit häuslichen, familiären, vertrauten Situationen assoziieren.

Wir haben auch eine Tischtennisplatte und die ist sehr beliebt.

Prinzip "Schutz"

Manche Patienten fühlen sich **zu offen, zu wenig abgegrenzt oder gar verloren**. Unter einer mit **Kies gefüllten Decke**, der sogenannten *Therapeutischen Schwere Decke*, können sie zur Ruhe kommen. Die 25 kg schwere Decke um sie herum, gibt einen **deutlichen Druckreiz** auf die taktilen Sensoren der Haut und auf die tiefensensiblen Sensoren in den Muskeln und Gelenken. Dies macht ein ganz **elementares Gefühl von Körperlichkeit**. Man ist dann ganz bei sich und dieses deutliche Umhülltsein gibt ein Gefühl von **Schutz und Geborgenheit**.

Wir können auch eine Hängematte aufspannen, der Patient liegt dann darin und wird sanft gewiegt.

Jeder Patient mit einer psychiatrischen Diagnose weiß, dass an manchen Tagen irgendwie gar nichts geht und dann können solche passiven Erlebnisse ein **schöner Trost** sein.

Prinzip "Nahrung"

Viele psychiatrische Patienten haben eine **große orale Bedürftigkeit** und nicht selten hat manch einer von ihnen keine Ahnung von gesunder Ernährung und wie man diese zubereitet.

Dies ist wohlbemerkt ein weit verbreitetes Phänomen, dass auch viele "gesunde" Menschen kennen. Sie haben es in ihren Herkunftsfamilien vielleicht nicht gelernt und sind dann der Ernährungsindustrie mit ihren Fertiggerichten auf den Leim gegangen. Es kann sich in der Unfähigkeit, sich etwas Gutes zu tun, auch eine **Selbstablehnung** ausdrücken. Gesunde Ernährung ist auch besonders für Menschen von großer Bedeutung, die **Psychopharmaka** nehmen müssen. Psychopharmaka verändern oft das **Hungergefühl** und viele leiden dann an **Gewichtszunahme**.

Wir haben eine Küche und im Rahmen der Therapie kann gekocht und gebacken werden.

Ich habe Ihnen nun einen Einblick in unsere Arbeit gewährt. Ich konnte nicht alle Details einer ergotherapeutischen und kunsttherapeutischen Behandlung ausführen aber ich beantworte gerne Fragen.

Marinus van Luijk
Alte Bahnhofstr. 24
31515 Wunstorf
Tel.: (0 50 31) 9 62 27 34

goErgo
Praxis für Ergotherapie
Atelier für Kunsttherapie