

KUNST UND LEBENSKUNST

Edith Temmel

„Die Erde hält als Lohn für ihren Dienst
Den Baum an sich gefesselt.
Der Himmel fordert nichts
Und lässt ihm Freiheit.“ (Rabindranath Tagore)

Seit einiger Zeit nehme ich teil an den regelmäßig stattfindenden Treffen einer Freundesgruppe. Wir haben uns vorgenommen, jeweils über gravierende Fragen des Lebens gemeinsam nachzudenken. Jedem Treffen liegt ein anderes Thema zugrunde. Diesmal ist es „Der Sinn des Lebens“.

Diese Frage stellt man sich normalerweise erst im vorgerückten Alter. So war es auch bei mir. Meine Schulzeit im damals sehr autoritär geführten Herz-Jesu-Kloster/ Sacre Coeur Graz ab 1949 , und Pressbaum bei Wien/ später Frauenoberschule Graz/ St. Peter, fand ihren Abschluss mit der Hochzeit 1960. Für eine weitere professionelle Ausbildung oder Berufs-Ausübung hätte die Ehefrau damals eine schriftliche Einwilligung des Ehemannes vorweisen müssen. Erst in den späten 70-er Jahren wurde diese Bestimmung von der damaligen Familien-Ministerin Johanna Dohnal aufgehoben. Im Jahr 1972 jedoch stand ich mit meiner kleinen Tochter nach meiner Scheidung vor einem kompletten Neu-Anfang. Nach einigen Versuchen , beruflich Fuß zu fassen, landete ich endlich im altgewohnten Familienbetrieb , meine Mutter nahm mich mit offenen Armen auf.

Ich hatte damals noch während meiner Ehe autodidaktisch zu malen begonnen. Dieser für mich neu entdeckte Weg , sich mittels Farbe und Formgebung zu äußern, war ein unvorstellbares Gefühl der Befreiung, neu gewonnener Lebens-Energie und Freude nach einer langen Zeit der seelischen Apathie und beschränkter Möglichkeiten. (Eph.5/ 22... „Die Weiber seien untertan ihren Männern...“, 1. Kor.14/34... „...und die Weiber sollen untertan sein...“) Über Vermittlung meiner Mutter lernte ich dann zu meinem großen Glück die Malerin Elga Maly und den Künstlerkreis im Grazer Forum Stadtpark kennen. Elga Maly war für mich die allerbeste, sachkundige und einfühlsame Lehrerin, welche ich mir wünschen konnte. Im Jahr 1969 durfte ich mich an einer Ausstellung in Szombathely beteiligen, drei Jahre später hatte ich meine erste Personal-Ausstellung im Forum Stadtpark.

In einer autoritär strukturierten Gesellschaft ist es verpönt, Fehler zu machen. Ein Lernprozess jedoch gelingt nicht fehlerfrei.

In der Kunst entwickelt sich Lernen aus Erfahrungswerten verbunden mit dem Entdecken einer inneren Ordnung. Diese Erfahrung gelingt zum Beispiel durch die malerische Technik der Monotypie. Ein lieber Künstlerkollege, Rudolf Pointner, hat mich damals auf diese Technik aufmerksam gemacht, und ich habe sie ausprobiert: Es ist sehr befreiend, nicht auf Papier (oder Leinwand, etc..) zu malen oder zu zeichnen, sondern auf eine Glasplatte.- Ein falscher Strich auf Papier muss wegradiert, überdeckt oder ausgelöscht werden. Ein falscher Strich auf der Glasplatte kann wesentlich leichter korrigiert oder weggewischt werden : Hier entsteht niemals das Gefühl, einen Fehler gemacht zu haben, sondern die Entdeckungsfreude, welche mit einem Lernprozess verbunden ist. Hier erübrigt sich die oft destruktiv kritische Figur des „Oberlehrers“, welche mir bei jedem Fehler suggeriert: Alles umsonst, untalentierte, schade um das Material, Zielpunkt Mistkübel. Dieser fiktive Oberlehrer hat sich durch den Beistand meiner Lehrerin Elga Maly später irgendwann in den Schmollwinkel begeben....

Man malt also (z.B. mit wasserlöslicher Ölfarbe) auf eine Glasplatte, und zwar spontan und ohne Vorlage. Hilfreich bei einem solchen Gestaltungsprozess ist Musik.

Musik kann in tiefere Regionen des Bewusstseins führen- wobei bei der Auswahl Bedacht zu nehmen ist. Mit Begleitung von sanfter Instrumental-Musik und angstfreier Entfaltung von Farbe und Form, kann Neuland im inneren Planeten entdeckt werden: Oftmals eine erstaunliche Entdeckungsreise- vielleicht auch eine Forschungsreise auf der Suche nach dem „Sinn des Lebens“. – Irgendwann gibt es dann wieder ein „Auftauchen“, meist bei Ende der Musik. Nun wird ein leicht saugfähiges Papier vorsichtig auf die bemalte Glasplatte gelegt und das Bild abgenommen. Dieser Prozess wird nur ein Mal durchgeführt (Mono-Typie) . Das fertige Bild ist nun seitenverkehrt. Hier lässt sich bereits feststellen, ob das Gleichgewicht „stimmt“, ein erster Aspekt auf innere Ausgewogenheit.

Es entsteht hier ein kreativer Prozess aus dem Unbewussten und kann oben beschriebene Hemmungen oder Blockaden überwinden. Dabei gelingt auch meistens die Entwicklung einer individuellen neuen Formensprache. C. G. Jung (* 1875) erkannte hier bereits den therapeutischen Wert im Rahmen der analytischen Tiefenpsychologie. Später hat unter anderen die Schweizer Psychotherapeutin Ingrid Riedel (* 1935) in diesem Zusammenhang wichtige praktische und theoretische Hintergründe offenbart. (U.a.: Ingrid Riedel-/ Die Symbolik der Farben. /)(1.) „ Ich halte eine Therapie, die mit Gestaltung arbeitet, tatsächlich für eine der besten....Sich immer wieder hinzusetzen und etwas zu malen oder zu formen, ist ein sehr guter Weg, um festzustellen, wo ich stehe und was geht in mir vor...“- Interview Ingrid Riedel/ Dagmar Weidinger, (2) Malen als Selbstgestaltung bedeutet, undefinierte Empfindungen, seelische Verletzungen und Emotionen Gestalt werden zu lassen- vergleichbar einem Bildhauer, welcher aus Ton ein Modell formt. Der persönliche Selbstfindungsprozess kann schmerzhaft sein, muss aber nicht unbedingt professionell therapeutisch begleitet werden. Auch die reine Freude am Malen oder plastischen Gestalten- ohne konkrete thematische Vorgabe, also aus dem Unbewussten,- kann einen seelischen Heilungsprozess einleiten.

„So wie ein Baum die Wunden seiner Rinde...überwächst, so versucht auch der Mensch, die Psyche, die in ihr angelegte Gestalt optimal zu verwirklichen, was immer sich dem entgegenstemmen mag.“(Ingrid Riedel, Maltherapie nach C. G. Jung, S. 14)-(3)

Nach Ingrid Riedel (ebd.,/ S. 25) (4) „ besteht die Wirksamkeit in der Maltherapie

- 1.) Auf dem Gestaltungsvorgang selbst
- 2.) Auf dem sich dabei mitvollziehenden....Symbolisierungsvorgang
- 3.) Auf dem Besprechungs- und Interpretationsvorgang
- 4.) Auf dem Begegnungs- und Beziehungsvorgang zwischen Therapeut und Klient, bzw. in der Gruppe während des Malens und Besprechens.“

Das Malen mit Musik in der Gruppe schließt naturgemäß jede Art von Kommunikation während des kreativen Prozesses aus : Es entsteht hier sozusagen ein klangerfüllter geschützter Raum, welcher die unbegrenzte Freiheit der Phantasie gewährt. Ein gemeinsames Thema ist daher keinesfalls notwendig. „ Nach C. G. Jung erscheint es genauso hilfreich, jeden einzelnen innerhalb der Gruppe sein eigenes Bild malen zu lassen“. (C. G. Jung,) (5)

Das Malen mit Musik hat oft befreiende Wirkung und kann aus den Gefühlen der Ohnmacht oder des Ausgeliefert-seins herausführen. Das „Spielerische Malen“ erhebt keinerlei Anspruch auf Vollkommenheit, sondern gewährt die Freiheit des Experimentierens oder des freien Spiels mit Farbe und Form. Begriffe der Wertung wie „falsch“ oder „richtig“, „schön“ oder „hässlich“ haben hier keinerlei Relevanz, so dass aus dem Unbewussten zurückgehaltene heilende Kräfte aufsteigen können. – Das Fließen der Musik verleitet dazu, wie bei einem Seismogramm die laufende Schwingungsenergie aufzuzeichnen. – Da jeder Malgrund, -ob Papier oder Leinwand-, eine Begrenzung hat, muss die Komposition oder der Malvorgang sich innerhalb dieser Grenzen bewegen. Das „...aus dem Unterbewusstsein geschöpfte Bild“ (Ingrid Riedel,) (6) vermittelt eine Botschaft, welche gelesen oder entziffert, entdeckt und erkannt sein will. Voraussetzung ist hier das gemeinsame Gespräch. Die Besprechung der Bilder sollte daher gleich nach der Entstehung vorgenommen werden. Nur im Dialog sind Deutungsmöglichkeiten erkennbar. Auch die Gruppe kann durch assoziative Impulse zu neuen „Erklärungen“ beitragen. Es wird

somit ein Blick „ auf die innere und äußere Realität des Malenden“ (Ingrid Riedel) (7) möglich. Im (therapeutischen) Gespräch kann sozusagen durch sensibles Einfühlungsvermögen eine Übersetzung der vorliegenden Bildsprache gelingen und heilsame Wirkung entfalten.

Als der bekannte französische Universalkünstler Jean Dubuffet 1947 in Paris im Rahmen einer Ausstellung Ausnahmekünstler*innen präsentiert, waren damit auch Begriffe wie „Art Brut“ oder „Outsider Art“ geboren. Ihr Entdecker, Jean Dubuffet, distanziert hier jedoch ausdrücklich von einer „Kunst der Geisteskranken“. Vielmehr rückt er den individuell bildnerischen Ausdruck, welcher spontan und wahrhaftig von Kindern, Laien oder Volksgruppen hervorgebracht wird, in den Vordergrund.

Aus diesen Wurzeln entwickelte sich in der Folge nicht nur Surrealismus, Action Painting und andere ähnliche Kunstrichtungen, sondern auch das weite Feld der tiefenpsychologischen Kunsttherapie. „In der Therapie geht es um das Gewahrwerden innerer Prozesse, um mehr Bewusstheit...“(Elisabeth Wellendorf/ Die neuen Kreativitätstherapien.) (8)

Durch Bildbetrachtung entsteht Resonanz. Einfühlungsvermögen kann man auch trainieren. Einen interessanten Beitrag zu diesem Themenkreis liefert Joachim Bauer (Warum ich fühle, was du fühlst/ -Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen-/) (9), in welchem er u.a. meint, ...“alles , was wir sehen, hinterlässt in uns seine Spuren...“ (10) Allerdings kann der analytische Verstand auch hinderlich dabei sein, das Richtige zu erkennen. Beides, Intuition und Intellekt, können uns in die Irre führen, wenn wir das eine ohne das andere benutzen...“(Theory of Mind (TOM).) (11) – Die Existenz eines limbischen Spiegelsystems(„ich fühle, was du fühlst“) wurde von William Hutchinson entdeckt, einige Jahre nach der Entdeckung der Spiegelneuronenzellen Anfang der 1990-er Jahre an der Universität Parma.

Es ist auch die Feststellung höchst bemerkenswert, ...“dass dort, wo Angst und Druck herrschen, eine weitere Fähigkeit abnimmt, die von der Arbeit der Spiegelsysteme lebt: Die Fähigkeit zu lernen.“(12) Autoritäre oder unterdrückende Systeme beeinträchtigen also nachweislich die Lernfähigkeit.- Und weiter: „Die Spiegelsysteme sind eine Art Gedächtnis der Menschheit“...(13)

Dem Wiener Psychiater Leo Navratil ist es zu verdanken, dass künstlerische Bildgestaltung auch Bestandteil von psychiatrischer Behandlung werden konnte. 1970 präsentierte die Wiener Galerie Nächst St. Stephan die damals enorm erfolgreiche Ausstellung „Pareidolien“ mit Radierungen der Künstler aus Gugging/ LKH für Psychiatrie und Neurologie Klosterneuburg.

Otto Breicha leitete damals das Grazer Kulturhaus in der Elisabethstrasse(1972- 2000). Sein Buch: Der Himmel Elleno/ Zustandsgebundene Kunst/ Zeichnungen & Malereien aus dem NÖ.LKH für Psychiatrie und Neurologie Klosterneuburg/ 1975/ Styria GRAZ/, nahm dazu direkten Bezug. Im Jahr 1981 wurde das Gugginger Krankenhaus zum „Haus der Künstler“ als Zentrum für Kunst und Psychotherapie (Wikipedia) neu definiert. Die Umbenennung wurde vom damaligen Nachfolger Navratils, Johann Feilacher 1986 vorgenommen. Ganz im Sinne Jean Dubuffets war nun mit dem Konzept einer Wohngemeinschaft auch eine Distanzierung der Künstler*innen vom Patientenstatus möglich. Neue Wege der Kreativität können hier entstehen und werden immer wieder im angeschlossenen Museum präsentiert. In diesem Sinne kann auch der Auffassung eines Josef Beuys beigepflichtet werden, wenn er feststellt „Kunst ist ja Therapie“ , und: „...jeder Mensch ist ein Künstler“ (Hilarion Petzold (Hrsg.) (14)

All diese kreativen Möglichkeiten haben eines zum Ziel : Verstehen lernen.

Anlässlich einer Personal-Ausstellung Anfang der 1990-er Jahre im Grazer Katholischen Bildungshaus Maria Trost, wurde ich von der damaligen Künstlerischen Leiterin, Ingrid Zechner, angesprochen und ermuntert, hier doch versuchsweise ein Mal-Seminar abzuhalten. Diese jährlichen Seminare für Malen und Bildnerisches Gestalten wurden dann bis 2003 zur ständigen Einrichtung. Ich konnte viele Teilnehmer*innen auf ihrer „Entdeckungsreise“ begleiten und mit ihnen gemeinsame Erfahrungen machen.

Eine bekannte Bulgarische Malerin, Val Wecerka,- sie ist als Kind nach Wien emigriert-, sagte in einem TV- Interview anlässlich ihrer aktuellen Ausstellung (Cast your art.com/ (15)“All diese Sachen loswerden, dann ist es leichter zu leben. Gefühle kann man nicht beschreiben:“

„Die Reise ist die Belohnung“ („the journey is the reward“) sagen die Engländer. Sich im Leben ein Ziel zu setzen, macht Sinn und ist eine Überlebensfrage. – Doch der Weg dorthin kann eine lebenslange Herausforderung sein. Es gibt viele Wege, und das vermeintlich erreichte Ziel wird zur Station am Weg ins Universum. Oder nach Konfuzius: „Der Weg ist das Ziel“.

Literatur:

- 1.) Ingrid Riedel/ Die Symbolik der Farben/ Eine tiefenpsychologische Farbenlehre/ Neuauflage Patmos 2019.
- 2.) Interview Ingrid Riedel/ Dagmar Weidinger, Wiener Zeitung vom 17.03. 2022/ copyright by Markus Ladstaetter
- 3.) Ingrid Riedel/ Malthherapie- Das Konzept einer Malthherapie nach C.G.Jung- / S. 14/ Kreuz-Verlag, 1992
- 4.) Ingrid Riedel, ebd., S. 25.
- 5.) C. G. Jung, Psychologie und Alchemie, Zürich/ S. 64
- 6.) Ingrid Riedel, ebd., S.31
- 7.) Ingrid Riedel, ebd. S.43
- 8.) Elisabeth Wellendorf/Die neuen Kreativitätstherapien/ Handbuch der Kunsttherapie/ Bd.1., Junfermann, Paderborn 1990/ S. 301
- 9.) Joachim Bauer, / Warum ich fühle was du fühlst/ -Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen-/ 27. Auflage, 2016 Heyne
- 10.) Joachim Bauer, ebd. S. 172
- 11.) Joachim Bauer, ebd.- aus dem Vorwort S. 7
- 12.) Joachim Bauer, ebd., S. 39
- 13.) Joachim Bauer, ebd., S. 72
- 14.) Hilarion Petzold(Hrsg.),: Die neuen Kreativitätstherapien/ Handbuch der Kunsttherapie , Bd.1, Junfermann, Paderborn 1990/ S. 33
- 15.) Val Wecerka/ <http://valwecerka.at>