



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## Adlerianische Kunsttherapie

Nachfolgend einige Hinweise und Theorien, zusammengestellt von Uti Landscheidt.

Sadie T. Dreikurs, die Frau von Rudolf Dreikurs, hat ihre eigene Profession als Künstlerin und ihre Erfahrungen in der Sozialarbeit mit der Individualpsychologie ihres Mannes verbunden und auf diese Weise die adlerianische Kunsttherapie gegründet.

Nach Sadie T. Dreikurs:

*„In der Kunsttherapie können Teilnehmer, auch entgegen ihrer bisherigen Vorstellung, entdecken, dass sie ihre Hände nutzen können, um etwas sehr Erfüllendes produzieren zu können. Das kann eine Offenbarung sein, die ihnen ein anderes Selbstkonzept gibt, mehr Selbstakzeptanz, aber es wird nicht unbedingt ihren Lebensstil verändern.(...) Es ist aber meine Intention, Teilnehmern zu ermöglichen, sich selbst und wie sie funktionieren, klarer zu sehen, damit sie in der Lage sind, Alternativen zu wählen....weil es Menschen sofort eine andere Sicht auf ihre Fähigkeiten und auf ihre Möglichkeiten, die sie vielleicht haben, geben kann“ (Sadie E. (Tee) Dreikurs, in: „Kühe können lila sein“, S. 56)*

Eine andere bedeutende adlerianische Kunsttherapeutin, Norma Lou Mc Abee, sagt:  
*„Adlerianische Kunsttherapie ist wie ein neuer Weg zu mir, eine neue Entdeckung von mir, etwas, was mir bisher nicht bewusst war und was ich verbal vielleicht nie zuvor so hätte ausdrücken können. Sie bringt das, was in mir ist, hervor und macht es mir sichtbar.“*

Adlerianische Kunsttherapie hat keine festgelegten Symbole, der Klient erzählt selbst, was er mit den jeweiligen Motiven meint oder meinen könnte

Wir (Therapeuten) führen den Klienten, interpretieren nicht – denn wir sehen mit unserem eigenen Lebensstil auf die Bilder der Klienten (symbolisierte Brille)

Wir achten sehr auf unsere Sprache im Gespräch mit dem Klienten: wir müssen unbedingt vermeiden, durch unsere bestimmende eigene Sprache dem Klienten unsere Sicht aufzudrängen; besser formulieren wie: „kannst du bitte erklären, was...(das da) ist?“ „was hast du dort dargestellt?“ „was bedeutet ...für dich?“



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die Farben haben nur die Wertigkeit, die der Klient ihnen gibt; manchmal sind es einfache organisatorische Dinge, die eine Farbwahl oder Pinselstärke beeinflussen (jemand hat den dicken breiten Pinsel vor einem „weggenommen“), der Behälter mit einer bestimmten Farbe ist leer,.... Hier kann es beispielsweise vorkommen, dass der Klient geduldig wartet, bis er seine vorgesehene Wahl erfüllt bekommt (er hofft vielleicht, dass sein Bedürfnis wahrgenommen wird), oder er sich selbst seine vorgesehene Wahl erfüllen kann, oder er organisiert sich eine „Notlösung“ - für Berater ein Hinweis auf den Lebensstil des Klienten!

Es kann wichtig sein, bei einer Einzelsitzung für Klienten Wahlmöglichkeiten zu steuern: z.B. kann der Therapeut durch bewusste Beschränkung bei Papier, bei Farben, bei Pinselstärken eine Herausforderung geben: wie geht der Klient mit dieser Einschränkung um?

Grundsätzlich fördert eine möglichst breite Auswahl an Material die Kreativität – viele Teilnehmer haben seit Schulzeiten keine Farbe per Pinsel zu Papier gebracht; manche noch nie einen Kohlestift in der Hand gehabt; und sehr viele schleppen negative Erinnerungen aus dem Kunstunterricht mit sich, oft weil die eigene kreative Gestaltungsweise der vom Lehrer geforderten Leistung widersprach.

Bei Gruppensitzungen bringt die Fülle der Äußerungen der Gruppenteilnehmer mit ihrem jeweiligen Lebensstil (symbolisierte Brille) zu einem Bild für dessen Erschaffer eine Fülle von alternativen Sichtweisen, die anregend sein können für eine mögliche Verhaltensänderung.

Einfluss von Hintergrund-Musik: sie sollte so gewählt werden, dass möglichst keine Erinnerungen für Klienten an eine bestimmte Situation aufkommen, wie z.B. Lied beim ersten Date mit dem Ex, also ruhige entspannende Instrumentalmusik: Regenwald, Yoga, Naturgeräusche. Sie kann anregend wirken zum Starten; wird während des Malens sehr unterschiedlich wahrgenommen.



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## **Sammlung von allgemeinen Betrachtungspunkten bei Besprechungen (nicht alle für jedes Thema!)**

- Bildkomposition (Blatt symmetrisch gefüllt?; Schwerpunkt?; Freiflächen?)
- Gebrauch von Farben und Pinseln und anderen Materialien
- Proportionen (Kopf zu Körper; Verhältnis Mensch zu anderen Menschen; Natur)
- Verzerrungen (Distorsionen) können z.B. ganz praktische Gründe haben, oder bewusst gesetzt sein
- Einfluss der Musik (sollte so gewählt werden, dass möglichst keine Erinnerungen für Klienten an eine bestimmte Situation aufkommen, z.B. Lied beim ersten Date mit Ex; also ruhige entspannende Instrumentalmusik; Regenwald; Naturgeräusche; Yoga)
- Struktur, Ordnung, Chaos im Bild?
- Vielfalt von Farben, Symbolen; Purismus?
- Mix aus Stilen/ keine eindeutige Festlegung?
- Querdenken/ Konvention?
- Harmonie?
- Ästhetik?
- Feine Nuancen? Nicht auf den ersten Blick erkennbar?
- Phantasiegestalten kontra reale Situation?
- Unkonventionelle Details?
- Weglassen von Wesentlichem?
- Widerstand durch andere, selbst gewählte Themen, Symbole etc. oder Verweigerung

## **Besprechungspunkte je nach Thema**

- Gibt es Verbote? Gebote? Orientierung? Gefahren? Spass?
- Gibt es Lotsen? Freunde? Retter?
- Ist die Welt gefährlich? Abenteuerlich? Schön? Freundlich?
- Wer übernimmt Führung?
- Sind Aufgaben angemessen im Schwierigkeitsgrad?
- Weiss man vorher um Konsequenzen, wenn man etwas wagen möchte?
- Wer schafft Ordnung?
- Wer sorgt sich um das Wohlergehen?
- Wie gestalten sich Beziehungen?
- Gibt es Kampf oder Streit? Wie wird er behandelt, gelöst?
- Welche Erfahrungen kann man machen? Sind sie altersgemäss?
- Kann man überschauen, worauf man sich einlässt?



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Erlebt man gute oder böse Überraschungen?
- Bekommt man Hilfe? Hat man um sie bitten müssen?
- Gibt man Hilfe? Wird sie wertgeschätzt?
- Wird Böses bestraft, Gutes belohnt?
- Ist man für das Wohlergehen anderer verantwortlich? Gelingt das?
- Wird man vor Gefahren rechtzeitig gewarnt?
- Kann man Risiken abschätzen?
- Wird Spass haben bestraft?
- Wird Abenteuer ermutigt?
- Erlebt man Angst, Verlust? Wird man getröstet?
- Sind die anderen loyal? Sind sie gemein? Sind sie verletzend?
- Gibt es Auswege bei Schwierigkeiten?
- Erlebt man Gerechtigkeit?
- Bedeutet klein sein = hilflos sein?
- Bleiben Geheimnisse?
- Was ist hinter den Dingen? Gibt es den Blick für kleinste Details?
- Kann man unangenehmen Sachen/Situationen auch Gutes abgewinnen?
- Kann man andere erreichen, so wie man das gern möchte?
- Ist nur mit anderen das Leben ok?
- Werden Erwartungen enttäuscht?
- Ist man offen für Neues? Kann man die Initiative ergreifen?
- Hat man einen Vorwärtsdrang, oder lässt man sich entdecken?
- Geschlechterrolle: eigener Blick auf Männer und Frauen, und deren Blick auf mich?
- Familienrollen: der Norm ähnlich, oder besonders? Wie besonders?
- Brauchen „auch“ Männer Hilfe? Sind Frauen stark? Wer kann alles, wer kann mehr?
- Muss man sich (übermässig) anstrengen, um erfolgreich zu sein?
- Kann man überhaupt erfolgreich sein?
- Wann ist man aktiv, wann eher passiv?
- Welche Sprüche/Motto der Eltern/Erwachsenen haben geprägt?