

«Mit jeder besiegten Angst gewinnt man Lebensqualität dazu»

In den 1980er Jahren erkannten die Kunsttherapeutin Dr. Bettina Egger und der Psychotherapeut Jörg Merz das therapeutische Potenzial des Malens. Der Grundstein für das lösungsorientierte Malen, kurz LOM®, war gelegt. Dr. Bettina Egger erzählt im Interview Näheres zur aussergewöhnlichen Behandlungsmethode.

Dr. Bettina Egger, inwiefern unterscheidet sich Kunsttherapie von klassischer Gesprächstherapie?

Der zentrale Unterschied ist, dass wir hauptsächlich malen, statt zu reden. Wir interpretieren das Bild auch nicht. Was wir anschauen, ist das Verhalten der Leute während dem Malen. Wir gehen davon aus, dass man ein Bild malt, wie man ein Leben lebt.

Hat es einen Einfluss auf die Therapie, wenn man einfach nicht gerne malt?

Es ist völlig egal, ob Sie gerne malen oder nicht. Für die Kunsttherapie muss man nichts können, im Gegenteil. Leute mit



einer festen Malroutine haben es schwerer. Wir malen auch mit der ungeübten Hand, um die Routine zu brechen.

Sie haben zusammen mit Jörg Merz das lösungsorientierte Malen, kurz LOM, entwickelt. Was ist speziell an der LOM-Technik?

Wir arbeiten nicht mit der Psyche im klassischen Sinn, sondern betrachten alles aus der Sicht des Gehirns. Wir arbeiten zum einen mit verstörenden Bildern, indem wir sie malen. So berücksichtigen wir die Arbeitsweise des Gehirns. Zum

Beispiel malen wir bei einem Trauma nicht, was man davon noch weiss, sondern wir malen genau das, was die Person gesehen hat. Zum anderen werden die Gefühle mit Metaphern aufgefangen. So arbeiten wir so lange, bis das Gehirn merkt: Es ist vorbei. Das Gehirn muss sich langweilen, dann hört es auf, daran zu denken.

Wie läuft eine LOM-Kunsttherapie ab?

Anfangs reden wir kurz und knapp über das Anliegen der Person, sei es ein Trauma oder eine Angewohnheit wie das Fingernägel kauen. Dann beginnen wir. Wir arbeiten sehr pragmatisch.

Ab wann gehört eine Angst therapiert und ist nicht mehr bloss eine Macke?

Sobald man nicht mehr schlafen kann, muss man genauer hinschauen. Permanente Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sowie Vermeidungsstrategien sind ebenfalls ein Zeichen, dass etwas nicht stimmt. Auch

kleine Ängste muss man beachten. Sie sind wie ein Steinchen im Schuh: Man kann laufen, aber es ist immer etwas da, das stört. Mit jeder besiegten Angst gewinnt man Lebensqualität dazu.

TEXT FATIMA DI PANE

FACHVERBAND HUMANISTISCHE KUNSTTHERAPIE

Qualitäten verbinden

Kunsttherapie wird in der Schweiz von Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt.

Eine Liste anerkannter Kunsttherapeuten mit LOM-Ausbildung findet sich unter www.fhkunsttherapie.org.

Der Dachverband für Kunsttherapeuten ist die Oda ARTECURA, zu finden unter www.artecura.ch