

KUNSTTHERAPIE – Was ist das ?

Eine Information in leichter Sprache



KUNSTTHERAPIE - Was ist das?

Diese Informationen habe ich in LEICHTER SPRACHE geschrieben.
Sie sollen für alle leicht verständlich sein.

KUNST – THERAPIE – was ist das?

Das Wort „**Kunst-Therapie**“ besteht aus zwei Wörtern:
Kunst und Therapie.

Therapie – was ist das?

Therapie bedeutet Behandlung.

In der **Kunst-Therapie** bedeutet es eine Behandlung der Seele.
Die Seele kann auch krank werden.

Zum Beispiel:

Herr Markus T. hat schon über lange Zeit große Angst.
Das macht die Seele krank.
Er kann dann Dinge, die Ihm wichtig sind nicht mehr machen.

Oder:

Frau Maria O. fühlt sich schon lange erschöpft.
In der Früh fällt es ihr immer sehr schwer aufzustehen.
Sie will auch gar nicht in die Arbeit gehen.
Was Ihr früher Spaß gemacht hat, freut Sie nicht mehr.

Oder:

Herr Anton W. wird schnell wütend.
Er hat irgendwie das Gefühl, dass ihn niemand versteht.
Wenn er sich nicht mehr zu helfen weiß, geht er auf andere los.
Das ist für das Zusammenleben schwierig.

Alleine fällt es oft schwer mit einem Problem umzugehen.
Besonders, wenn es schon sehr lange da ist.
Oder das Problem macht immer wieder unglaublich Stress.
Oft hilft es Probleme mit jemand zu teilen.
Eine **Therapie** kann dann hilfreich sein.

Bei einer **Therapie** treffen sich mindestens zwei Personen.
Eine davon ist der Therapeut.

Die Person, die zum Therapeuten kommt ist der Klient oder die Klientin.

Bei einem Treffen lernen sie sich gegenseitig kennen.

Sie können dabei herausfinden, ob sie sich mit dem Therapeuten wohl fühlen.

Sie besprechen, warum sie eine Therapie machen wollen.

Sie besprechen, was sie sich von der Therapie erwarten.

Sie wollen, dass es Ihnen durch die Therapie besser geht als jetzt.

Gemeinsam mit dem Therapeuten suchen Sie nach Möglichkeiten mit dem Problem selber besser umzugehen.

Nach dem ersten Treffen können Sie sich entscheiden.

Wenn alle einverstanden sind, treffen sie sich regelmäßig.



Kunst – was bedeutet das hier?

Bei "**Kunst**" denken Sie vielleicht an Bilder in einem Museum.
Oder sie waren schon einmal in einer Ausstellung.
Sie denken vielleicht auch an den Künstler oder die Künstlerin, die das gemacht hat.
Viele finden toll oder schön was die Künstler machen.

Bei der "**Kunst**" in **Kunst-Therapie** ist etwas anderes wichtig.
Es geht nicht um schöne Bilder.
Es geht nicht darum, wie toll etwas gemacht ist.
Ob Sie malen oder zeichnen „können“ ist nicht wichtig.

Es geht um die Bilder, die für Sie wichtig sind.
Es geht um die Bilder, die zeigen wie es Ihnen geht.
Es geht um die Bilder, die zu Ihnen passen.
Jeder hat solche Bilder.
Wir haben auch Bilder, wenn wir träumen.
Oft haben wir ein Bild, bevor wir Wörter finden.

Wenn Sie malen oder etwas aus Ton formen, können diese Bilder nach außen kommen.
Die Bilder werden dann sichtbar.
Oft ist ein Bild die einzige Möglichkeit etwas auszudrücken.

Diese Bilder sind vielleicht nicht schön.
Sie können auch etwas Schreckliches zeigen.
Aber sie sind jetzt da.
Und Sie sind sie einmal los.
Das kann sehr befreiend sein.

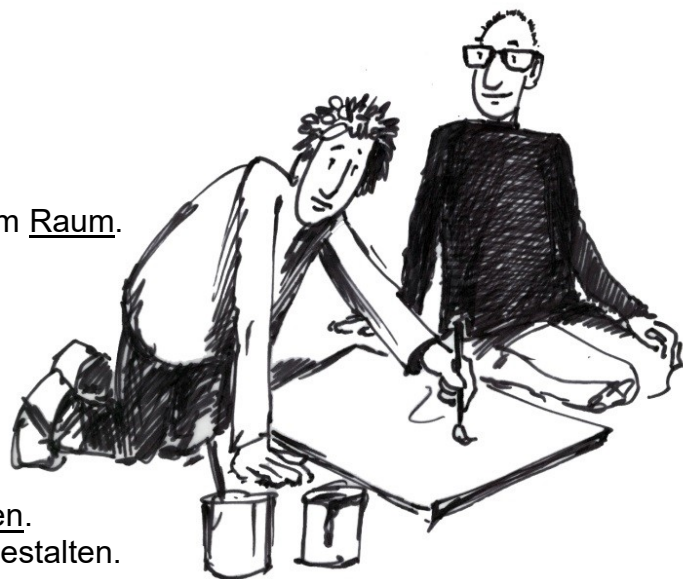
Sie können sich in einem Bild auch etwas wünschen.

Andere Bilder können Ihnen zeigen, was sie vorher noch nicht so gesehen haben.
Diese Bilder waren nur bisher ihn Ihnen verborgen.
Sie können Ihnen eine neue Möglichkeit zeigen.
Das ist eine gute Chance.
Sie können mit einem Bild auch etwas ausprobieren.

Das nützt die Kunsttherapie:

Sie treffen sich dann mit dem Kunsttherapeuten in einem Raum.
In dem Raum können Sie alles ausprobieren.
Da gibt es vieles mit dem Sie etwas gestalten können.
Der Raum ist aber auch ein geschützter Raum.
Geschützt heißt, Sie werden nicht gestört.
Sie sind dort sicher.
Geschützt heißt, der Therapeut kümmert sich..

Der Kunsttherapeut wird Sie bei der Gestaltung begleiten.
Er ist ganz aufmerksam bei Ihnen, während sie etwas gestalten.
Es ist nämlich nicht so wichtig, was dabei herauskommt.
In der Kunsttherapie ist viel wichtiger, wie es Ihnen geht, während sie etwas gestalten.
Deshalb ist der Kunsttherapeut dabei.
Der Kunsttherapeut achtet auf ihre Bilder.
Er hat gelernt mit Bildern umzugehen.



Wenn Sie in der Kunsttherapie ein Bild machen, ist das immer Ihr Bild.
Es ist ein Teil von Ihnen, der sichtbar geworden ist.
Sie schauen sich gemeinsam mit dem Therapeuten die Bilder an.
Nur Sie bestimmen, was das Bild für sie bedeutet.
Das Bild kann Ihnen etwas zeigen, was Sie vorher noch nicht so gesehen haben.
Der Kunsttherapeut kann das nur gemeinsam mit Ihnen herausfinden.
Entweder machen sie noch ein dazu passendes Bild.
So können viele Bilder entstehen.
Oder Sie können schon etwas dazu sagen.
Das müssen Sie aber nicht.
In der Kunsttherapie können Sie lange nur Bilder machen.
Sie müssen nicht darüber sprechen.
Vielleicht finden Sie aber eine gemeinsame Sprache.



Was macht der Therapeut sicher nicht! - und was macht der Klient?

Der Therapeut ändert nichts an Ihnen.
Er ändert auch nichts an ihrem Leben.
Er macht Sie auch nicht glücklicher.

Das können Sie nur alles selber machen.
Das kann sehr anstrengend sein.
Oft ist es nicht angenehm sich zu ändern.
Es kann auch sehr lange dauern.

Der Therapeut trifft sich nicht mit Ihnen, weil er Ihr Freund ist.
Das ist sein Beruf.
Dafür bekommt er auch Geld.
Das nennt man Honorar.

Manchmal möchten andere Leute, dass Sie sich ändern.
Ihre Mutter will z.B., dass Sie freundlicher sind.
Die Betreuerin möchte, dass sie nicht so schnell wütend werden.
Sie möchte nicht, dass sie dann auf andere losgehen.
Vielleicht erwarten die Mutter oder die Betreuerin, dass der Therapeut Sie "repariert".
Er soll sie "reparieren", wie die anderen Sie gerne hätten.
Der Therapeut wird das aber nicht machen.
Wenn jemand anderer will, dass sie sich ändern, funktioniert das meistens nicht.

Sie sollen Vertrauen haben können.
Vertrauen ist für die Therapie ganz wichtig.
Sie können dem Therapeuten alles mit einem Bild zeigen, was Sie beschäftigt.
Sie können dem Therapeuten von ihren Sorgen erzählen.
Oder was Ihnen Angst macht.
Das wichtige ist, dass der Therapeut niemanden weitersagen wird, was Sie zu ihm sagen.
Er wird auch niemanden die Bilder zeigen, die sie in der Therapie machen.
Das nennt man Schweigepflicht.
Der Therapeut ist verpflichtet zu schweigen.
Der Therapeut darf nur etwas weitersagen, wenn Sie es erlauben.
Er muss Sie um Erlaubnis fragen, wenn er ein Bild von Ihnen herzeigen will.
Es kann sein, dass Eltern oder eine Betreuerin etwas aus der Therapie erfahren muss, weil sie bei einem Ziel Unterstützung brauchen.

Der Therapeut muss Sie aber um Erlaubnis fragen.

Sie werden genau besprechen, was der Therapeut erzählt oder herzeigt.

Sie müssen in der Therapie auch nicht nett sein.

Bei einem Freund wird für Sie wichtig sein, dass er sie mag.

Es kann sein, dass Sie ihrem Freund deshalb nicht alles erzählen.

Sie wollen nicht, dass Ihr Freund traurig ist.

Sie wollen nicht, dass Ihr Freund schlecht über Sie denkt.

Bei einem Therapeuten ist das anders.

Sie können ihm so viele schlimme oder schreckliche Dinge erzählen wie sie wollen.

Sie müssen auch kein schönes Bild malen.

Sie müssen sich keine Sorgen machen, ob der Therapeut traurig wird.

Sie müssen sich nicht darum kümmern, ob er Sie blöd findet.

Der Therapeut ist nämlich für traurige und schreckliche Dinge da.

Er hält das aus.

Was ist das Ziel?

Am Anfang sprechen Sie mit dem Therapeuten, warum sie in die Therapie kommen.

Sie machen sich aus, was Sie erreichen wollen.

Das Ziel der Therapie ist, was Sie für sich erreichen wollen.

Das Ziel der Therapie ist eine Veränderung, die für Sie gut ist.

Sie machen sich aus, wie Sie merken, dass Sie ihr Ziel erreicht haben.

Zum Beispiel:

Herr Markus T. kann durch die Therapie mit seiner Angst besser umgehen.

Es ist schwierig, aber er schafft es wieder alleine mit vielen Menschen in der U-Bahn zu fahren.

Er wollte sich schon lange wieder ein Fußballspiel im Stadion ansehen.

Oder:

Frau Maria O. hat in der Therapie erfahren, was sie sonst noch alles kann.

Sie hat jetzt eine neue Arbeit.

Sie hat wieder mehr Freude an ihrem Leben.

Oder:

Herr Anton W. hat in der Therapie erfahren, wie stark er eigentlich ist.

Er weiß jetzt, dass er Stopp sagen kann, wenn etwas zu viel wird.

Wenn ihm etwas zu viel wird, geht er jetzt einfach weg.

Das Ziel der Therapie ist immer nur das, was Sie auch selber wollen!

Der Therapeut will Ihnen helfen, ihre Probleme selber besser zu lösen.

Nach jeder Therapiestunde machen Sie sich einen neuen Termin aus.

Wenn Sie nicht kommen können, müssen Sie die Stunde rechtzeitig absagen.

„Rechtzeitig absagen“ heißt, Sie müssen am Tag vorher anrufen.

Wenn Sie nicht rechtzeitig absagen, wartet der Therapeut auf Sie.

Er kann dann nichts anderes machen.

Sie müssen die Stunde deshalb trotzdem bezahlen.

Wenn Sie mit der Therapie aufhören wollen, sprechen sie auch rechtzeitig mit dem Therapeuten.

Er möchte, dass die Therapie für Sie gut endet.