

# Durch Malen genesen

**Kunsttherapeutin** Die Kunsttherapeutin Regula Dolder betreut Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, unter Ängsten leiden oder in Veränderungsprozessen stecken.

«**W**elche Farbe hat die Angst? Welche Form hat sie? Mit Fragen wie diesen unterstütze ich Klienten mit Angststörungen dabei, sich malend mit ihrer Angst auseinanderzusetzen», sagt die Kunsttherapeutin Regula Dolder. Wenn ihr Gegenüber mit den Händen Farbe auf Papier aufträgt, schaut sie genau hin. Nimmt sie eine körperliche Veränderung wahr, weil ein Klient etwa schwerer atmet, zu schwitzen beginnt oder eine andere Körperhaltung einnimmt, hakt sie nach und fragt, welche Empfindungen,

Gefühle und Gedanken bei ihm aufkommen. Dasselbe tut sie, wenn sich die Farben oder Formen auf dem Papier ändern. «Bei der Kunsttherapie begleite ich den Klienten während des gesamten Malprozesses intensiv», erklärt Dolder. «Setzt sich jemand mit seiner Angst auseinander, kann dies vorübergehend die Angstgefühle verstärken. Noch während des Malens aber beruhigt sich der Klient, und die Angst mindert sich.»

Der Grund liegt darin, dass beim langsamen, bewussten Malen oder Gestalten mit den Händen das Gehirn das Hormon Oxytocin aus-

schüttet, welches das vegetative Nervensystem entspannt. Das therapeutische Malen oder Gestalten bewirkt aber noch viel mehr, denn es macht Veränderungsprozesse unmittelbar erlebbar und sichtbar: Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst können neue Bilder und (Verhaltens-) Muster entstehen. Erst sinnbildlich und gleichsam probenhalber auf dem Papier, danach im Leben.

## Für verschiedenste Krankheiten

Dolder betreut Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichsten psychischen Erkrankungen.

In ihre Praxis in Zürich kommen vor allem Klientinnen und Klienten, die an Depressionen, Panikattacken oder Angstzuständen leiden, aber auch solche in besonderen Lebenssituationen, wie etwa Scheidungen. Frauen, die eine schwierige Schwangerschaft oder Geburt hatten, und befürchten, dass ihnen dasselbe wieder passiert, suchen ebenfalls Hilfe bei ihr.

Manche Klientinnen und Klienten melden sich direkt in der Praxis, andere werden von Psychotherapeuten, Psychiaterinnen, dem schulpsychologischen Dienst, Lehrpersonen oder Kindergärtnerinnen überwiesen.

Dolder arbeitet zudem mit einem kleinen Pensum in der Privatklinik Hohenegg und im Kantonsspital Glarus. Zu ihren Klienten zählen dort vorwiegend Menschen mit Suchterkrankungen und posttraumatischen Belastungsstörungen. Die kunsttherapeutische Vorgehensweise ist immer ähnlich, wobei statt Malen auch das Gestalten mit Knetmasse, Ton oder Gips infrage kommt.

Zur Kunsttherapie ist Dolder durch eigene Erfahrungen gekommen. Sie hat sich einst selbst von einer Maltherapeutin begleiten lassen und dabei so viel Selbsterkenntnis gewonnen, dass sie diese Therapieform weitertragen wollte. Nach Ausbildungen in Mal- und Kunsttherapie sowie

lösungsorientierter Maltherapie legte sie die eidgenössische Höhere Fachprüfung Kunsttherapie (HFP-KST) ab. Daraufhin gab Dolder ihre Stelle als Primarlehrerin auf und eröffnete – nach einer Familienpause – im Jahr 2007 ihre eigene Praxis für Mal- und Kunsttherapie.

### Kein besonderes Talent nötig

Für diese Therapieformen braucht es keine aussergewöhnliche künstlerische Begabung. «Alle verfügen über das nötige kreative Potenzial», sagt Dolder. Die Idee, dass man nicht malen oder gestalten könne, gehe bei vielen Menschen auf die Schulzeit zurück. «Damals wurden sämtliche Tätigkeiten bewertet und oftmals abgewertet. Bei manchen hat sich so viel Frustration aufgebaut, dass sie aufhörten, mit den Händen zu gestalten. Dabei ist Kreativität dem Menschen angeboren. In meiner Therapie machen die Klienten sozusagen nebenher die Erfahrung, dass sie schöpferisch tätig sein dürfen und selbstwirksam sind.»

Karin Meier



«Kreativität ist dem Menschen angeboren», sagt Regula Dolder. Bild: zvg

