Bettina Egger Jörg Merz

Lösungsorientierte Maltherapie

Wie Bilder Emotionen steuern

HUBER

Egger/Merz

Lösungsorientierte Maltherapie

Verlag Hans Huber

Programmbereich Psychiatrie

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Bettina Egger/Jörg Merz

Lösungsorientierte Maltherapie

Wie Bilder Emotionen steuern

Verlag Hans Huber

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Anschrift der AutorInnen:
Institut für Lösungsorientiertes Malen GmbH
Feldeggstr. 21
CH-8008 Zürich
www.lom-malen.ch

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Bearbeitung: Ulrike Weidner, Berlin
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AALEXX Buchproduktionen GmbH, Großburgwedel
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Verlag Hans Huber
Lektorat Medizin/Gesundheit
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2013
© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95272-7)
(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75272-3)
ISBN 978-3-456-85272-0

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Inhalt

Geleitwort (Bruno Rutishauser) 7

Vorwort 9

Einführung 11

- Kunsttherapie und Lösungsorientierte Maltherapie (LOM) 11
- LOM und Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften 12
- LOM und der lösungsorientierte Therapieansatz 20
- Entwicklung der Methode und Forschungsergebnisse 25

1. Symptome 31

2. Beziehungen 49

3. Traumata 79

4. Kognitionen 161

5. Träume 179

6. Abschied und Neubeginn 207

Literatur 239

Sachregister 241

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Geleitwort

Da halte ich ein Buch in den Händen, das mich zum Staunen gebracht hat, das mich fasziniert, und dies vom Anfang bis zum Schluss. Im heutigen Feld der vielfältigen Psychotherapieverfahren und -orientierungen taucht LOM auf: «Lösungsorientierte Maltherapie». Von Maltherapie hat man nun wirklich schon lange gehört und Lösungsorientierung ist spätestens seit Milton Erickson bekannt. Und doch handelt es sich hier um etwas völlig Neues. Stehen wir mit LOM gar am Anfang eines Paradigmawechsels?

Was ist denn so neu und überraschend? Es beginnt gleich mit der ersten Geschichte von Hedi, die häufig fliegen musste, bei der aber allein schon der Gedanke ans Fliegen Herzrasen, Atemnot und Zittern auslöste. Fliegen ging nur mit Alkohol und Valium. «Wenn die Flugangst ein Gefäß wäre, was wäre sie dann für eines?» Sie wählt einen Spaghettitopf und malt ihn. Welch ein komischer Übergang von einer intensiven, jahrelangen Flugangst zum Malen eines Topfs. Der Bericht fährt weiter: «Während den ersten zwei Flügen nach diesem Bild hielt sie während dem Fliegen einen kleinen laminierten Ausdruck ihres Bildes in den Händen und schaffte den Flug ohne Alkohol und Beruhigungsmittel. Danach flog sie ohne sich weitere Gedanken zu machen. Es gab keine körperlichen Reaktionen mehr, die sie darauf aufmerksam gemacht hätten, dass etwas nicht in Ordnung wäre.» (siehe S. 13)

Damit war eine tiefgreifende Wirkung dieser Art von Malen offensichtlich, wenn auch nicht «verstanden». Das weitere Interesse an diesem Vorgang war geweckt. Indem die gesamte Symptomatik durch eine Metapher («wenn die Flugangst ein Gefäß wäre») ersetzt wird, kommen durch das Malen Prozesse in Gang, die jede traditionelle psychologische Interpretation verbieten. Die beiden Autoren verweigern konsequent alle Interpretationsversuche und vertrauen voll der Sinnhaftigkeit der von den KlientInnen gemalten Metaphern. Die gemalten Bilder und deren Wirkung haben jetzt die Führung.

Bettina Eggers Lehrmeister war Arno Stern. Danach entwickelte sie ihre eigene Methode des Begleiteten Malens. Jörg Merz als klinischer Psychologe mit Grundausbildungen im Bereich der humanistischen Psychotherapie (Gesprächstherapie nach Rogers und Gestalttherapie) und der systemischen Therapie verfügt über eine breite Erfahrung als Psychotherapeut. Das Team-

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

work dieser beiden kreativen und zugleich sehr präzis arbeitenden Autoren hat zu einem völlig überraschenden und neuen Ansatz geführt.

Mit eingeflossen in diese Methode sind zwei zentrale Elemente: Der Verbleib im bildnerischen Bereich und eine durchwegs wertschätzende, fast liebevolle Art von Respekt den KlientInnen und ihren Bildern gegenüber, eben klientenzentriert.

Das Buch ist spannend, interessant und übervoll von überraschenden Ergebnissen. Ich wünsche mir deshalb viele Leserinnen und Leser.

Prof. Dr. phil. Bruno Rutishauser

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Vorwort

Unzählige Menschen haben zu diesem Buch einen wichtigen Beitrag geleistet, ohne sie wäre weder die Methode noch das Buch möglich geworden. Wir möchten allen danken, die den Mut hatten, uns ihre ganz persönlichen Schmerzen anzuvertrauen. Wir danken insbesondere allen, die ihre Bilder und Geschichten für dieses Buch zur Verfügung gestellt haben. Wir danken unseren Familien, die uns stets unterstützt und in schwierigen Phasen ermutigt haben, weiter zu machen. Dankbar sind wir auch Dr. med. Anita Merz für ihre glasklare konstruktive Kritik und ihre kreativen Vorschläge. Dipl. psych. Ingeborg Wegmüller war die erste Person, die unser Manuskript las, und wir danken ihr für all die wertvollen Ergänzungen und Korrekturen. Wir danken auch lic. phil. Ann-Sibill Merz für ihre Literatur-Recherchen und ihre Unterstützung bei der Datensammlung.

Besonders dankbar sind wir Professor Alexander Grob, der uns mit seinem Fachwissen eine professionelle Auswertung der gesammelten Daten ermöglichte. Mit seiner Überzeugung, dass diese Forschung wichtig sei, und seiner Begeisterung über die Methode LOM half er uns durchzuhalten bei der oft mühsamen Datensammlung und Auswertung.

Professor Bruno Rutishauser danken wir für sein Vorwort und dafür, dass er es war, der uns miteinander bekannt machte. Ohne ihn wären weder Methode noch Buch entstanden.

Die Begeisterung unseres Lektors Dr. Klaus Reinhardt und seine professionellen Anregungen halfen uns, das Buch fertigzustellen. Wir danken ihm und dem Huber Verlag für die Unterstützung.

Die hier beschriebene kunsttherapeutische Methode, die LOM® Maltherapie, leuchtet ein. Sie ist durch lange Erfahrung und Forschung abgestützt und äußerst wirksam. Die Schlichtheit der Methode darf nicht mit Einfachheit verwechselt werden. Die einzelnen Schritte sind komplex und erfordern ein Wissen und Können, das nur durch eine gründliche Ausbildung erlangt werden kann (www.lom-malen.ch). Bilder wirken immer, auch wenn unbedarft oder unwissend die falschen ausgewählt und angeleitet werden. Falsche Bilder können Schaden anrichten und wir lehnen jede Verantwortung für solche Versuche entschieden ab.

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Dieses Buch haben wir miteinander geschrieben. Wo nur einer von uns gemeint ist, haben wir das mit unserem Namen oder den Initialen gekennzeichnet.

In diesem Buch wird der Einfachheit und Klarheit halber durchgehend von Malenden die Rede sein. Mitgemeint sind KlientInnen und PatientInnen, die in Kliniken und psychotherapeutischen Praxen mit dieser Methode behandelt werden.

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Einführung

«Wie soll ich wissen, was ich empfinde, bevor ich male, was ich sehe?»

Kunsttherapie und Lösungsorientierte Maltherapie (LOM)

In der Kunsttherapie kann von zwei großen Richtungen gesprochen werden: Die eine betont den ersten Begriff «Kunst», die andere hebt den Begriff «Therapie» in der Methodenbezeichnung hervor. Beide Schwerpunkte haben eine lange Vorgeschichte.

1899 begann Adolf Wölfli (1864–1930) in der Psychiatrischen Klinik Waldau in Bern zu zeichnen. Der Arzt und Psychiater Walter Morgenthaler (1882–1965), der 1913 in der Waldau zu arbeiten begann, unterstützte Wölfli in dieser Art, mit der Diagnose Schizophrenie fertig zu werden (mehr zu Walther Morgenthaler und seinen gesammelten Kunstgegenständen s. www.puk.unibe.ch/cu/museum/morgenthaler.pdf). Mit Prinzhorn (1886–1933) entstand 1919 die erste große Sammlung von Bildern aus der Psychiatrie in Heidelberg (Prinzhorn, 2011). Bei Menschen, die keine Worte mehr hatten, brachen Bilder durch, welche in der Psychiatrie damals eher geduldet als anerkannt wurden. Kunstliebhaber und Kunsthistoriker maßen diesen Werken Bedeutung zu. Außerordentlich berührende Bilder wurden in dieser Zeit auch von Frauen in der Psychiatrie geschaffen (Brand-Claussen/Michely, 2004). Werke dieser Künstler sind unter anderen in der «Collection de l'art brut» in Lausanne zu sehen.

Mit einer besonderen Art der Kunst in der Therapie hat sich C. G. Jung (1875–1961) auseinandergesetzt (Jung, 2009). Er erkannte archetypische Bedeutungen in symbolischen Darstellungen, vor allem der mittelalterlichen und östlichen Kunst, und bezog diese zum einen in seine Arbeit als Psychiater ein, zum anderen setzte er sich persönlich intensiv damit auseinander.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die Kunsttherapie mit Betonung auf Therapie aus der Kunsterziehung. Victor Löwenfeld (1982) in Österreich und Margret Naumburg (1966) in den USA waren Pioniere, die das große heilende Potential des Malens und Zeichnens mit Kindern erkannten

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

(Egger, 2001, S. 27 ff.). In dieser Zeit entwickelte auch Winnicott eine kunsttherapeutische Methode mit Kindern (Winnicott, 1971). Arno Stern begann während und nach dem Zweiten Weltkrieg mit Kindern zu malen und erarbeitete sein eigenes Verständnis der Betrachtung von Kinderbildern (Stern, 2008). Arno Stern war Bettina Eggers Lehrer. Er hat ihr Verständnis der Bildbetrachtung und der Haltung Malenden gegenüber grundlegend geprägt.

Eine Vielzahl von kunsttherapeutischen Ansätzen haben sich in den letzten Jahrzehnten etabliert und Kunsttherapie hat ihren Platz in den verschiedensten Institutionen, Kliniken sowie in der privaten Praxis gefunden. Dazu geben folgende aktuelle Bücher einen guten Überblick: «Kunst- und Ausdruckstherapien» (Rössler/Matter, 2013) und «Kunsttherapie Methoden» (Verband Schweizerischer Bildungsinstitute für Kunsttherapie, 2010).

Eindruck statt Ausdruck

Die Lösungsorientierte Maltherapie (LOM) unterscheidet sich von anderen kunsttherapeutischen Methoden dadurch, dass sie nicht auf Ausdruck, sondern auf Eindruck ausgerichtet ist. Eindruck insofern, als unter Anleitung gemalte klare und einfache Bilder erinnerte verstörende Bilder in den Hintergrund treten lassen und von den belastenden Emotionen befreien. Veränderungen der Emotionen werden möglich durch Veränderungen am Bild.

LOM und Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften

Wie Bilder Emotionen steuern

Dass Bilder Emotionen steuern, ist überall in Werbung, Politik und Medien zu sehen. Bilder können starke Emotionen auslösen, wenn sie Gewalt, Ungerechtigkeit, Elend zeigen. Dazu ein Beispiel eines Bildes nach dem Massaker von Luxor (Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland, 2003, S. 22). Auf dem ersten Bild (**Abb. 1**, Foto aus der Zeitung «Blick», 19.11.1997) ist anscheinend eine riesige Blutlache zu sehen. Tatsächlich war dieses Bild aber manipuliert, es wurde phototechnisch so verändert, dass eine mächtige Blutspur zu sehen ist. In Wirklichkeit war das, was im ersten Bild rot gefärbt ist, lediglich Wasser (**Abb. 2**, Originalfoto: Associated Press: 17.11.1997). Wer allerdings dieses zweite Bild mit dem Wissen um das Massaker im Kopf länger betrachtet, kann das Blut immer noch sehen, die Emotionen werden immer noch ausgelöst. Beim dritten Bild (**Abb. 3**, von den Autoren retuschiertes Bild) ist weder Blut noch Wasser sichtbar. Es ist nur ein banales Bild vom Tempel in der Sonne, die Emotionen bleiben weg.

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Abb. 1 bis 3

Durch das ganze Buch hindurch zeigen wir auf, dass und wie Bilder Emotionen steuern. Es sind die Emotionen, die psychische Leiden verursachen. Werden die Bilder in Ordnung gebracht, verändert sich die Emotion und damit das Leiden.

Neben unserer eigenen Forschung halfen uns lösungszentrierte Therapieansätze und Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, die erstaunlichen Veränderungen, die wir im LOM beobachten konnten, besser zu verstehen.

Beispiel: Flugangst

Hedi musste häufig fliegen. Leider löste schon nur der Gedanke ans Fliegen Herzrasen, Atemnot und Zittern aus. Fliegen konnte sie nur alkoholisiert und mit Valium betäubt.

«Wenn die Flugangst ein Gefäß wäre, was wäre sie dann für eines?» Hedi wählte einen Spaghettitopf und malte diesen liebevoll **(Abb. 4)**.

Während der ersten zwei Flüge nach diesem Bild hielt sie während des Fluges einen kleinen laminierten Ausdruck ihres Bildes in den Händen und schaffte es ohne Alkohol und Beruhigungsmittel. Danach flog sie, ohne sich weitere Gedanken zu machen. Es gab keine körperlichen Reaktionen mehr, die sie darauf aufmerksam gemacht hätten, dass etwas nicht in Ordnung wäre.

Wie ist das möglich? Hedi weiß nicht, warum ihr Fliegen Angst macht. So geht es vielen Menschen, die unter Ängsten leiden, die nicht erklärbar sind und unsinnig erscheinen. Zu den häufigsten gehören die Angst vor dem Lift-

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.

Abb. 4

fahren, vor langen Tunnels, vor dem Fliegen, vor engen Räumen, vor großen Menschenansammlungen, vor Begegnungen mit anderen, auch mit nahe stehenden Menschen. Häufig werden Angstgefühle und die damit verbundenen körperlichen Reaktionen schon allein durch den Gedanken an das ängstigende Ereignis ausgelöst.

Joseph LeDoux, ein amerikanischer Psychologe und Neurowissenschaftler, beschreibt, dass die Fähigkeit, instinktiv auf eine lebensbedrohende Situation reagieren zu können, zu unserem angeborenen Verhaltensrepertoire zählt. Wenn wir uns bedroht fühlen, schlägt der Puls schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich, Schweiß bricht aus. Der Körper mobilisiert alle Kräfte, um fliehen, kämpfen oder sich schützen zu können (LeDoux, 2010, S. 177).

> Bei seinem Waldspaziergang stößt der Wanderer plötzlich auf eine Schlange, die hinter einem auf den Weg gestürzten Baumstamm zusammengeringelt liegt. Im Gehirn wird der Reiz zunächst vom Thalamus verarbeitet. Ein Teil des Thalamus gibt grobe, fast archetypische Informationen direkt an die Amygdala. Dank dieser schnellen und ungenauen Übermittlung kann das Gehirn sofort auf die mögliche Gefahr reagieren, die ein dünnes, gekrümmtes Objekt anzeigt, das eine Schlange

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Bettina Egger, Jörg Merz; Lösungsorientierte Maltherapie. 1. Auflage.