



Teresa Petrovitz im Gespräch mit
Isolde Schediwy

»Es ist ein unheimlich spannender Prozess, der durch kunsttherapeutische Praktiken in uns angeregt wird«

Wie haben Sie mit Ihren Co-Autorinnen zusammengefunden?

Schediwy: Wir haben einander während der Kunsttherapie-Ausbildungskennengelernt. Nach dem Abschluss spürten wir dann: Das kann es noch nicht gewesen sein. Wir haben uns also weiterhin regelmäßig in Interventionsgruppen getroffen, um uns auszutauschen, sei es über die Herausforderungen, die dieser Beruf auch immer wieder mit sich bringt, sei es über die Erfahrungen, die wir mit Übungen oder Methoden gemacht haben. Durch diesen intensiven

Austausch kam es nun auch zu unserem gemeinsamen Buch.

Im theoretischen Teil, der mit Zitaten, Gedichten und Gedanken untermalt ist, streichen Sie die Bedeutung des Körperlichen in der Kunsttherapie heraus. Sie sprechen dabei auch vom „Körpergedächtnis“. Was ist darunter zu verstehen?

Schediwy: Die Erlebnisse, die wir in unserem Leben haben, speichern wir in unserem Körper ab. Sie sind dann zum meist unbewusst in uns vorhanden. Unsere Themen und Verhaltensweisen, die immer wiederkehren, schöpfen oft aus diesem Unbewussten. Wir selbst können das was uns bewegt, denn meist nicht bewusst zuordnen, weil uns der Zugang fehlt. Dazu gibt uns die Kunsttherapie die Möglichkeit: Mit dem künstlerischen

Ausdruck ist ein starkes Wahrnehmen und Innerehalten verbunden, wodurch auch das Körpergedächtnis angeregt wird. Es steigt das auf, was verschüttet worden ist. Nicht selten sind das Ressourcen, die wir verloren haben. Es kann auch das Grundvertrauen sein, das verloren von uns abhandlung gekommen ist und mithilfe der Therapie wieder wachsen kann.

Der künstlerische Ausdruck kann somit ein wichtiges Sprachrohr für uns werden?

Schediwy: Oft fehlen uns für gewisse Erfahrungen die Worte, wir können nicht verbalisieren, was uns bewegt, spüren es vielleicht nur intuitiv. Die Kunsttherapie gibt uns die Werkzeuge, um das Ungreifbare mithilfe künstlerischer Ausdrucksformen greifbar zu machen und ins Außen zu bringen. Gleichzeitig wirkt das, was wir künstlerisch schaffen, auf unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung ein. Wir nehmen Neues wahr oder entdecken. Altes neu, wir erleben uns selbstwirksam und finden uns wieder. Es ist ein unheimlich spannender Prozess, der durch die kunsttherapeutischen Praktiken in uns angeregt wird. Am Ende steht die Annäherung an das, was wir eigentlich sind. Rose Ausländer hat diesen Gedanken in einem Gedicht sehr schön ausgedrückt: „Ich habe mich in mich verwandelt.“

Ein umfangreicher Praxisteil mit vielen Übungen begleitet die Leserinnen bei diesem Prozess. Sind die Übungen sowohl für Fachfremde als auch für Expertinnen gedacht? Wie kunststiftlich muss man sein?

Schediwy: Wir haben die Übungen so gestaltet, dass jeder und jede damit arbeiten kann. Wer das Bedürfnis hat, sich etwas Gutes zu tun, sich besser und anders kennenzulernen, wird von den Übungen genauso angesprochen wie professionelle Therapeutinnen, Pädagoginnen oder Beraterinnen, die nach Inspirationen oder Input im kunsttherapeutischen Bereich suchen. Die Übungen können alleine, manche aber auch in Gruppen oder zu zweit gemacht werden, zu Hause, in der Praxis oder in der Natur. Im traditionellen Sinn künstlerisch begabt zu sein, ist in der Kunsttherapie keine Kategorie. Wir sind alle schöpferische Wesen, darum geht es.

Die Übungen sind sehr facettenreich, sie berühren unterschiedliche Formen, Materialien und Themen.

Schediwy: Den Anfang macht der Teil „Annäherungen“, der unsere Leser:innen in kurzen Übungen an das kunsttherapeutische Arbeiten herantführt und dadurch ein Kennenlernen ermöglicht. Die dann folgenden Übungen betreffen verschiedene Themen unseres Daseins – von Identitäts- und Beziehungstragen über Selbstwahrnehmung bis hin zu Achtsamkeit und Selbstliebe. Zugleich behandeln die Übungen Aspekte, die vielen von uns vielleicht neu sind, wie beispielsweise das Thema Farben. Was bedeuten Farben für uns, was ist Farbwahrnehmung, wie nehmen wir selbst Farben wahr und wie können sie wirken? Es gibt auch Audio-Übungen, die mittels QR-Code zugänglich sind. Sie sind Teil der meditativen Übungen und regen die Üübenden so auch mittels Sprache an.

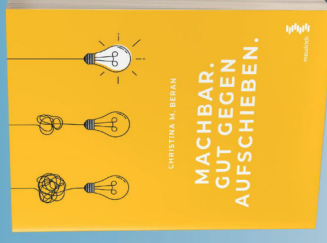
Herzlichen Dank für das Gespräch!



Marie-Theres Gallbrunner, Isolde Schediwy, Marion Bugelng-Berger, Alexandra Reis
Kunsttherapie als Selbsterfahrung
216 Seiten, Hardcover, Audio-Download
978-3-99002-157-6, € 29,90 | maudrich
auch als E-Book erhältlich, ET: 31. März

UNSER HIRN IST NICHT ZUM DENKEN DA

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich auf den Punkt gebracht
Tipps für Ihren individuellen Weg aus der »Aufschieberitis«



maudrich 2023, EUR 22,-
184 Seiten, Klappenbrochure
ISBN 978-3-99002-153-8