

Kunst-Therapie? Kunst STATT Therapie!

„Jeder von uns ist ein einzigartiger Künstler.

Manche von uns hatten gute „Künstler-Hebammen“.

Sie heißen dann auch Künstler (oder Maler, Dichter und Sänger)“

Jeder Künstler weiß, welche Wirkung die Ausübung seiner Kunst auf ihn hat. Jede Art kreativen Tuns wirkt auch therapeutisch.

Aber Kunst hat einen grundsätzlich anderen Ansatz, als eine Therapie:

Therapie geht davon aus, dass etwas nicht stimmt mit uns und nennt uns dann „Patienten“.

Sie hilft uns, das besser zu verstehen und eine andere Perspektive auf unser „Problem“ zu bekommen.

Das Problem hätten wir mit uns, wird uns suggeriert.

In Wirklichkeit haben wir vielleicht eines mit gesellschaftlichen Normen, zu denen wir nicht passen (wollen?)

Und sind meist in unserem Ausdruck verhindert(e Künstler).

Und wenn wir diesen unseren ureigenen Ausdruck verhindern oder zulassen, dass er von anderen verhindert wird, finden wir uns oft in einer Therapie wieder.

Wenn wir unsere „schöpferische“ (göttliche!) Kraft unterdrücken, schaden wir unserer Gesundheit.

Kunst geht davon aus, dass alles da ist und das alles, was da ist, richtig, „stimmig“ und wertvoll ist.

Therapie strebt an, uns anzupassen an die Normen unserer Gesellschaft. Aber ist Normalität wirklich erstrebenswert?

Ein Künstler schafft keine wundervollen Kunstwerke, wenn er versucht, normal zu sein. Es entstünden nur schlechte Kopien statt einzigartiger „Exponate“.

Er muss den Mut haben, seine „Anormalität“ auszudrücken und damit die Schönheit seiner Einzigartigkeit exponieren.

Kunst definiert nicht, was normal und was krankhaft ist, sondern, was einzigartig, spannend und/oder schön ist:

„Ein kreativer Mensch ist primitiver und kultivierter, destruktiver und konstruktiver, sehr viel verrückter und sehr viel vernünftiger, als der Durchschnittsmensch“

Viktor Frankl (1905 - 1997), Dr. med. et Dr. phil., österreichischer Neurologe und Psychiater, Professor für Logotherapie an der Universität San Diego

Wenn eine junge Frau in der U-Bahn unvermittelt und überraschend beginnt, zu singen, wie reagieren darauf die „normalen“ Mitbürger?

Und: Ist es krankhaft, so etwas zu tun?

Und was, wenn sie die meisten ihrer Mitfahrer ansteckt, mitzusingen?

Wer ist glücklicher, gesünder, wer normaler, wer wertvoller?

„Je geformter eine Maschine ist, um so besser ist sie, je genormter jedoch der Mensch - je mehr er in seinem Typus aufgeht und einer Durchschnittsnorm entspricht -, um so abtrünniger ist er der ethischen Norm.“

(Dr. med. Viktor Frankl (1905 - 1997), Dr. med. et Dr. phil., österreichischer Neurologe und Psychiater, Professor für Logotherapie an der Universität San Diego)

Ich glaube, dass Kreativität etwas natürlich Menschliches, sogar ein Grundbedürfnis ist, wie das Bedürfnis nach Verbindung zu anderen Menschen, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Bewegung.

Lassen Sie uns den Künstler in Ihnen hervorlocken – und wer weiß, was dann noch alles passiert....