

Die Kunst, im Beruf gesund zu bleiben - mit Kunst sich Sorge tragen.

Von Liselotte Dietrich und Hans Schwerzmann

Wenn wir an Kunst denken, fällt uns vielleicht ein Bild ein oder ein Konzert, ein Gedicht oder eine Skulptur im Park. Und Selbstsorge mögen wir spontan verbinden mit gesundem Essen, mit Psychohygiene und Entspannungsübungen. Doch Kunst als Selbstsorge? Für Künstler/innen mag sie eine positive Wirkung haben, aber für uns Laien?

Andererseits - hat nicht gerade das Konzert letzte Woche ausgesprochen gut getan? Und das Mitsingen beim Radiohören?

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt uns, dass Kunst im Wechsel der Jahreszeiten, bei der Arbeit, im religiösen, wie auch im sozialen und individuellen Leben eine grosse Rolle spielte. Rituelle Gesänge, Zeremonien, Tänze oder Geschichten waren wichtige Elemente, um den Alltag und Übergänge im Leben zu gestalten.

Vielleicht könnte Kunst auch in unserem Leben wieder einen Platz einnehmen. Denn Kunst tut gut. So unsere Erfahrung, wenn wir selber für Kunst uns Zeit nehmen. Wir lesen Bücher, schreiben, spielen Klavier, tanzen – alles ohne formalen künstlerischen Anspruch.

Wir wollen deshalb darlegen, wie und weshalb Kunst zur Selbstsorge beitragen kann. Wir verstehen sie selbstverständlich nicht als einzige, sondern als eine Ressource unter anderen. Für die persönliche Sorge sind auch andere Möglichkeiten zu wählen, die angemessen auf unsere jeweils relevanten, konkreten Lebensbedingungen antworten. Auch wollen wir Kunst nicht bloss als Mittel zum Zweck benutzen; schon deshalb nicht, weil sie dadurch eine wertvolle Qualität verlieren würde.

Selbstsorge

„Ver-Sorgen
Von Sorge befrei'n
Den der versorgt wird
Von Sorge befrei'n
Den der versorgt.“

Max Frisch

In unserer Kultur ist die Lebensgestaltung dem Individuum überlassen: die Arbeit meistern, Sinn finden, Zugehörigkeiten wählen, die eigenen Lernprozesse gestalten. Die Fürsorge und die Einbindung in Familie und Institutionen hat weit gehend der persönlichen Freiheit Platz gemacht. Wo aber die einzelne Person selber bestimmen kann, muss sie permanent wählen und für ihre Wahl die Verantwortung tragen: was kann ich, was will ich, was soll ich tun und wie?

Diese Lebenswelt verlangt sowohl ein vielseitiges Können im Umgang mit den äusseren Anforderungen, wie auch einen sinnvollen, aufmerksamen Umgang mit sich selbst. Die eigene Handlungsfähigkeit will genauso erhalten und erneuert werden wie die persönliche Integrität. Sie immer wieder zu gewinnen ist ein wesentlicher Teil heutiger Selbstsorge.

Wenn wir nun potentiell belastende Faktoren von betreuend tätigen Personen thematisieren, so auf dem Hintergrund dieses umfassenderen Kontextes.

Belastungen und Bewältigung (Coping)

Situationen, die von Betreuenden als belastend erlebt werden, sind oft durch mehrere Einflüsse bedingt. Diese Aspekte können verschiedenen Ebenen zugeordnet werden (siehe Kasten) und sowohl be- wie auch entlastend wirken. Personalmangel als Belastungsfaktor kann zum Beispiel durch eine gute Zusammenarbeit und Wertschätzung der Vorgesetzten aufgewogen, durch mangelnde Kooperation im Team jedoch verschärft werden.

- Institutionelle Aspekte/Vorgesetzte
 - Arbeitsbedingungen
 - Auftrag, Rolle
 - Personalsituation
 - Unterstützung, Wertschätzung, Weiterbildung

- Situation im Team
 - Kommunikation, Informationsfluss
 - Zusammenarbeit, Kooperation
 - Feedback, Wertschätzung

- konkrete Situationen von Betroffenen oder Angehörigen
 - Persönlichkeit
 - Individuelle und Beziehungsbiografie
 - Familiensituation
 - Krankheitssituation (Diagnose und subjektives Leiden)
 - Krankheitsverarbeitung

- individuelle Situation der Betreuenden
 - Persönlichkeit, Biografie
 - Umgang mit Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut, Trauer
 - Auseinandersetzung mit Sterben, Tod, existentielle Fragen
 - Bewältigungsmöglichkeiten, Soziales Netz
 - Bedeutung der Arbeit
 - Rollenverständnis, Anforderungen

Belastungen entstehen auf all diesen Ebenen und sie können auf jeder davon angegangen werden. Was aber können Sie selbst zu Ihrer Selbstsorge, was können Sie zu ihrem langfristigen Wohlbefinden beitragen?

Lazarus (1984) unterscheidet zwei Ansätze: problemorientiertes Coping versucht die Situation oder das eigene Verhalten zu verändern, emotionsorientiertes Coping beeinflusst den Umgang mit belastenden Gefühlen. Bei beiden Formen gibt es sowohl handelnde, wie auch ‚intrapyschische‘, nach innen gerichtete Strategien. Die konkreten Möglichkeiten dazu sind vielfältig und sollten der Person entsprechen. Einige Beispiele:

Zur problemorientiert-handelnden Bewältigung gehört die Suche nach mehr Information, der Versuch, sich in der Situation anders zu verhalten oder der Fachaustausch mit Kolleginnen, um die eigene Kompetenz zu erweitern. Problemorientiert-intrapyschisch sind Strategien, die Situation anders zu gewichten oder ihr einen Sinn zu geben, im

Selbstgespräch sich positiv zu Grenzsituationen einzustellen oder diese mit anderen Augen zu betrachten.

Zur emotionsorientierten-handelnden Bewältigung gehören all jene Aktivitäten, die zum Ausdruck von Gefühlen beitragen. Dies kann Bewegung, kreativen Ausdruck, Erzählen oder auch soziale Kontakte umfassen. Emotionsorientiert-intrapsychisch wirkt das bewusste Wahrnehmen und das gedankliche Einordnen der eigenen Gefühle z.B. durch Verstehen, Akzeptieren und Relativieren.

Durch gesellschaftlichen und oft auch zeitlichen Druck neigen wir dazu, unangenehme Emotionen wie Wut, Angst, Hilflosigkeit und Trauer zu übergehen. Dann laufen wir Gefahr, die Fähigkeit zum Kontakt mit uns und anderen zu mindern. Gerade unter hohem Arbeitsdruck, in persönlichen Krisen oder Konfliktsituationen empfinden wir die entsprechenden inneren Erfahrungen als unangenehm und es fällt uns nicht leicht, sie aufmerksam und bewusst zu erfahren.

Wir lenken uns ab, etwa indem wir betriebsam sind, Suchtmittel konsumieren oder Gewohnheiten nachgehen, die uns nicht wirklich interessieren. Dieses Verhalten kann uns vorübergehend erleichtern, verschärft aber die Belastung langfristig, weil wir eine Distanz zu uns selbst herstellen, die uns kaum mehr wahrnehmen lässt, was uns gut tun würde und was wir besser unterlassen sollten.

Selbstsorge setzt voraus, mit sich in Beziehung zu sein, mit sich immer wieder neu Beziehung aufzunehmen. Wilhelm Schmid (S. 52) drückt es so aus:

„Sensibilität und Gespür machen des Selbst aufmerksam auf das, was ihm fehlt, oder umgekehrt, was ihm gut tun würde. Sie halten es davon ab, sich in Situationen zu begeben, in der das Leben „eng wird“, und halten es dazu an, immer aufs Neue danach zu fragen: Welche Möglichkeiten des Lebens gibt es, wo kann ich sie finden und, falls sie nicht zu finden sind, welche lassen sich erfinden?“

Emotionsorientierte Bewältigung ist dann hilfreich, wenn sie dazu beiträgt uns selbst offen, akzeptierend und so vollständig wie möglich zu erfahren ohne dass wir uns mit der Erfahrung identifizieren. Das ist nicht anders möglich, als dass wir unser ganzes Spektrum an Gefühlen, Gedanken, Empfindungen bewusst erleben. Das klingt trivial, aber wie oft ist das in unserem täglichen, von Reizen und Informationen angefüllten Leben tatsächlich der Fall? Wie oft sind wir im vollständigen Erleben verankert?

Im Umgang mit Krankheit, im Spannungsfeld von Werden und Vergehen entstehen immer wieder belastende Situationen. Alle Beteiligten sind daher herausgefordert, einen Umgang damit und mit sich selbst zu finden. In den folgenden Ausführungen zeigen wir, wie Kunst sowohl unsere Ressourcen stärken wie auch die Handlungskompetenz erweitern kann.

Kunst zur Selbstsorge

Der Schlüssel zur Selbstsorge ist, „Sensibilität und Gespür“ für uns selbst zu erhalten und immer wieder zu entwickeln. Kunst lädt uns ein dazu.

Dabei gilt es zuerst, sich von der Vorstellung zu lösen, Kunst sei einer Elite vorbehalten. Wir meinen hier nicht die formal entwickelte Kunst, sondern das menschliche Erleben, das sich unter anderem durch Präsenz, Zweckfreiheit und ästhetisches Empfinden auszeichnet. Wir denken an die Zeichnung einer Zweitklässlerin oder an den Schauer, der uns über den Rücken läuft, wenn wir einen ins Spiel vertieften Strassenmusiker hören. Wir denken auch an die Kunst der Teezeremonie oder an den Skifahrer, der über alle

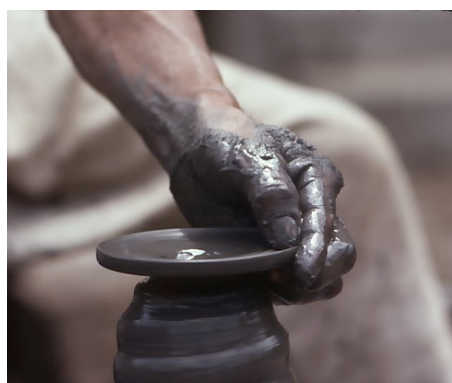
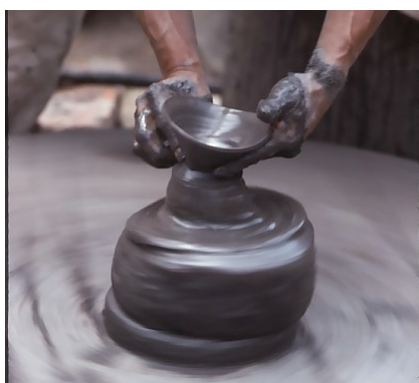
Unebenheiten hinweg gleitet, als könnte er gar nicht anders. In diesem Sinn verfügen wir alle über die Fähigkeit zum kreativen Ausdruck und künstlerischen Empfinden.

Kunst wirkt

Erinnern Sie sich an einen gelungenen Tanzabend? An einen Moment, an dem Sie bereits eine gute Weile getanzt haben und aufgewärmt sind. Die Stimmung ist entspannt, die Band spielt hinreissend. Es folgt ein Stück, das Sie und Ihre/n Partner/in besonders beflügelt. Sie sind hellwach, nehmen den Raum wahr, andere Tanzende, den Boden, die Wärme. Der Rhythmus nimmt Sie mit, die Schritte kommen von selbst. Als Paar sind sie aufeinander eingestimmt und jede Berührung, jeder kurze Druck ist Teil des gemeinsamen Spiels. Niemand führt, beide führen – oder werden Sie von der Musik geführt? Es ist nicht auszumachen, und es kümmert Sie auch nicht. Nun ein Stolpern, es stört nicht, bringt sie vielmehr zu einer neuen Bewegung, die Sie mit Lust aufnehmen. Dann geht das Stück zu Ende und Sie stehen erhitzt und ein bisschen ernüchtert da, während der Zauber schwindet. Im Rückblick bemerken Sie: Es hat getanzt. Sie waren vollkommen gegenwärtig im Tanzen aufgegangen.

Falls nicht aus dem Tanz, so kennen Sie wohl ähnliche Erfahrungen aus anderen Situationen. Sei es mit anderen Kunstformen, bei einer geliebten Freizeitbeschäftigung oder bei der Arbeit:

Konzentriert und entspannt tun Sie das Vertraute. Sie bemühen sich nicht, probieren auch nicht. Sie handeln klar, einfach und angemessen. Wenn wir jemandem zusehen, der so arbeitet, bemerken wir eine verblüffende Leichtigkeit und Präsenz.



Nepal, 1975

Beim Töpfern verschmelzen Hände und Ton auf eindrückliche Weise. Nicht der Töpfer handelt: es handelt. Können und Hingabe sind eins.

Auf einige Wirkungen, die für die Selbstsorge wertvoll sind und sich im künstlerischen Tun und Erleben zeigen, möchten wir aufmerksam machen.

Kunst stärkt Sammlung und Präsenz

Der beschriebene Tanz hat verdeutlicht, wie wir von der Zerstreuung zur Achtsamkeit gelangen, vom „Dort und Dann“ zum „Hier und Jetzt“. In der humanistischen Psychologie und in vielen spirituellen Traditionen gilt achtsames Gegenwärtig-Sein als therapeutisches Mittel und Ziel zugleich. Es ist aber auch eine Alltagserfahrung, dass wir in Momenten der Präsenz befreit sind vom Gedankenkreisen um das Vergangene und der

Besorgnis gegenüber dem Zukünftigen. Kunst erleichtert dies und fordert von uns, offen und aufmerksam zu werden für den realen Moment.

Die Künste setzen Grenzen. Die Künstlerin akzeptiert Grenzen. Damit eröffnen sich ihr Spielräume.

Die Bühne, die Leinwand, der Tonraum – jede Kunst gibt sich einen Rahmen, in dem ihr Spiel entfaltet und ausgelotet wird. Dabei ist jede Disziplin im Abstecken der Grenzen so erfinderisch wie streng: gewählt wird ein bestimmtes „Material“, eine beschränkte Zeit, eine spezifische Technik. Denken wir an die charakteristischen Einschränkungen eines A-capella-Chors und einer Brassband, an jene im Scherenschnitt, in der Tuschkmalerei und Lithografie. Kunst nutzt die Notwendigkeit und den Reiz der begrenzten Möglichkeiten, um Kreativität anzuregen und herauszufordern. In der gewollten Limitierung entsteht Prägnanz und Fülle.

Diese Erfahrung, der akzeptierende, schöpferische Umgang der Künste mit Grenzen kann uns ein Modell und Ermutigung sein für den Umgang mit den Begrenzungen des Lebens.

Kunst erschliesst, stärkt und entwickelt persönliche Ressourcen

Wer sich mit Kunst auseinandersetzt, ob aufnehmend oder handelnd, erfährt die Kräfte, die sie fordert und freisetzt. Ich betrachte zum Beispiel eine Fotografie und merke, wie sie mich anspricht und belebt. Vielleicht habe ich dafür noch kaum Worte, aber ich bemerke ein subtiles Glücksgefühl. Und wenn ich mir selbst eine Gestaltungsaufgabe vornehme, indem ich in den Ferien einem Sujet fotografisch nachgehe, erweitere ich meinen Blick und erkunde Möglichkeiten, darzustellen was ich sehe. Mein Auge nimmt differenzierter wahr, mein Ausdruck wird reicher, mein fotografisches Handwerk feiner. Ich nutze und speise damit meine Ressourcen. Mein Selbstvertrauen wird sowohl durch die zunehmende Könnerschaft gestärkt, wie dadurch, dass ich wieder mit mir vertraut bin. Denn ich merke, dass ich mir trauen kann und traue wieder mehr, mich den Unwägbarkeiten des Lebens zu stellen.

Sorgloses Sein

Kunst verfolgt keine Zwecke, wir müssen damit nichts erreichen. Sie gibt uns die Gelegenheit, zu **sein**. Das Beherrschen einer Disziplin ist Handwerk, aber Kunst geht darüber hinaus.

Die Erfahrung jenseits des „Machens“ tritt ein, wenn es uns geschieht, dass wir unsere Absicht aufgeben und ganz gegenwärtig sind für diesen Augenblick. Wir verlieren dabei keine Kompetenz, sondern bringen sie genau angemessen zum Tragen. Wir erfahren, ganz „im Fluss“ zu sein. Das im alten China bekannte „wu-wei“ verweist auf diese Qualität des zugleich aktiven und passiven „Tuns des Nichttuns“. Kunst hilft uns, diese Haltung zu finden und einzuüben.

Es erscheint uns paradox, dass wir für uns selbst sorgen, wenn wir uns nicht um uns kümmern, sondern uns dem Werk widmen. Doch wir sind dabei zentriert, präsent, mit uns verbunden und zugleich zugewandt, offen, aus uns herausgehend. Es ist wohltuend, in ein solches Erfahren einzutreten, denn unsere Präsenz wirkt direkt auf uns zurück. Wir gewinnen Abstand zum sorgenvollen „Ich“ und erfahren unsere kreativen, konstruktiven Kräfte.

Wir beschränken die Reflexion auf diese Punkte, denn es ist zweierlei, Kunst zu erfahren oder über ihre Wirkung nachzudenken. Beim Erfahren weiterer Aspekte, etwa der Schönheit oder der Übung wünschen wir Ihnen viel Freude.

Anregungen aus Musik und Literatur

Hören

Legen Sie eine Musik auf, die Sie gerade in diesem Moment anspricht. Machen Sie es sich bequem. Geben Sie sich mindestens 10 Minuten Zeit und lauschen Sie.

Seien Sie ganz Ohr und erlauben Sie der Musik, Sie anzusprechen.

Nach kurzer Zeit werden Sie wohl bemerken, dass Sie abschweifen: Sie beginnen, darüber nachzudenken, was geschehen ist oder was Sie noch tun sollten. Wenden Sie sich einfach wieder der Musik zu.

Nach dem Hören: Was haben Sie erfahren? Was ist Ihnen an der Musik aufgefallen? Wie haben Sie sich gefühlt, vor und nach dem Hören?

Hören und Tanzen

Musik bewegt uns. Wir beginnen mit dem Fuss zu wippen oder den Oberkörper zu wiegen. Das geschieht auch subtil. Die Sängerin mit Stimmproblemen sollte keine Musik hören, weil sie sonst ihre Stimmlippen unbewusst aktiviert.

Legen Sie wieder eine Musik auf.

Stehen Sie bequem und nehmen Sie sich genügend Zeit, um die Musik körperlich zu spüren. Was regt die Musik in Ihnen an? Lassen Sie sich von ihr bewegen. Gehen Sie einfach mit und lassen Sie sich überraschen, was für ein Tanz daraus entsteht.

Singen

Setzen Sie sich in ein Zimmer, das Ihnen behagt. Singen Sie einzelne Töne und hören Sie, wie sie im Raum klingen. Experimentieren Sie mit veränderter Mundstellung. Welche Klangfarben entstehen auf diese Weise? Singen Sie ausgehaltene Töne und auch ganz kurze, tiefe und hohe und beachten Sie, welche Klangunterschiede Sie entdecken.

Vielleicht haben Sie eine Tonhöhe entdeckt, auf der ihre Stimme besonders intensiv klingt. Dann haben Sie die Eigenfrequenz des Raums gefunden. Falls nicht, singen Sie in kleinen Tonabständen langsam und systematisch von unten nach oben. Ist es nicht erstaunlich, wie unterschiedlich dabei die Stimme trägt?

Falls Sie diese Unterschiede nicht gut hören, wählen Sie einen kleinen, möglichst wenig möblierten Raum.

Lesen

Geschichten, Märchen prägen uns, zeigen auch Wege auf, wie im Leben Schwierigkeiten und Herausforderungen gemeistert werden können. Sie erweitern die Vorstellungskraft und überwinden bestehende Grenzen. Bei welchem Buch haben Sie die Zeit vergessen? Welche Geschichte, Sage, welches Märchen, Gleichnis enthält für Sie tiefe Weisheit? Welche Geschichte schreiben Sie innerlich weiter?

Poesie ist oft mit einem Rhythmus verbunden, einem Hin und Her, das auch in uns etwas in Bewegung bringen kann. Beim lauten Lesen können wir stärker „mitschwingen“.

Wählen sie ein Gedicht aus, das zurzeit für Sie passend ist. Lesen Sie dieses laut mehrmals für sich im Stehen. Wenn Sie einen Impuls verspüren, beginnen Sie sich zu bewegen.

Anregende Fragen:

Welches Gedicht bringt mich in Schwung?

Welches Gedicht geht mir nicht mehr aus dem Kopf?

Schreiben

Aus unserer Schulzeit haben wir einen Bezug zum Schreiben, meistens verbunden mit unterschiedlichen Erfahrungen, sei dies die Freude beim Aufsatz schreiben, der Druck beim Diktat oder die Lust am Spiel beim Erfinden von neuen Wörtern.

Die folgenden Anregungen zeigen Möglichkeiten auf, sich schreibend der eigenen Gefühle bewusst zu werden, oder vom Spiel mit Worten „davongetragen“ zu werden, in eine andere, phantastische, freie, unbekümmerte Welt.

Im **Tagebuch schreibend** können Sie festhalten, was Sie bewegt, was Sie sich „von der Seele schreiben“ möchten. Es kann auch nur ein kurzer Eintrag sein. Anregend ist, sich ein schönes Buch ganz speziell dafür zu kaufen.

Brief schreiben an ...

Auch ein Brief kann Gelegenheit bieten, sich über eigene Gedanken und Gefühle klar zu werden. Schreiben Sie einen Brief an eine vertraute Person oder Sie wählen die Briefform an „einen Unbekannten“, an einen Patienten, an eine Kollegin u.s.w. Sie überlegen sich, was Sie nach dem Schreiben mit dem Brief tun möchten (ritueller Abschied). Es ist nicht notwendig, den Brief an die gewählte Person abzusenden.

Freies Assoziieren

Ausgehend von einem Begriff, von einem Namen schreiben Sie alles stichwortartig auf, was Ihnen dazu einfällt. Die Worte können später geordnet werden, möglicherweise ergeben sich daraus neue Ein-Sichten.

Mit Worten spielen. Schreiben Sie innerhalb von nur 2 Minuten so viele Wörter wie möglich. Wählen Sie fünf Wörter aus, die Ihnen gefallen oder jetzt besonders wichtig sind. Formulieren Sie daraus einen kurzen Satz oder ein kurzes Gedicht, in dem die gewählten Worte vorkommen. Beispiel:

Im Verborgenen
Liegt der Schlüssel
Der neue Räume öffnet.

Free-Writing ist eine Methode des schnellen, spontanen Schreibens innerhalb einer bestimmten Zeit ohne zu hetzen. Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und ein leeres Blatt Papier. Schreiben Sie ausgehend von einem Gedanken oder einer Wahrnehmung ohne das Geschriebene durchzulesen oder durchzustreichen. Erlauben Sie sich beim Schreiben ‚in Fluss zu kommen‘. Erst nach Ablauf der Zeit lesen Sie durch, was entstanden ist.

Schreiben kann befreiend sein und manchmal ergeben sich ganz plötzlich aus den gewordenen Texten neue Einsichten.

Sich Sorge tragen, mit Kunst im Alltag

In Zeiten hoher Belastung suchen wir Sicherheit oder wir versuchen zu „kämpfen oder zu fliehen“ und nutzen so unsere uralten und in grösster Not manchmal auch heute noch sinnvollen Bewältigungsmuster. Im modernen Alltag sind sie jedoch meist untauglich. Und obwohl wir das wissen, neigen wir unter Stress dazu, unseren Blick zu verengen, einseitig und drastisch zu handeln oder in Gefühlen der Ohnmacht stecken zu bleiben. Uns tatsächlich entlasten würde jedoch: gutes Atmen, ein Schritt „zurück“, eine differenzierte Sicht, umsichtiges und einfallsreiches Handeln und ein achtsamer Umgang mit uns selbst. Kunst und kreatives Gestalten aktiviert dieses Potenzial in uns.

Literatur

1. Atkins, Sally et al. Expressive Arts Therapy, Creative process in Art and Life. Parkway Publishers, North Carolina, 2002
2. Cameron, Julia. Der Weg zum kreativen Selbst. Knauer Taschenbuchverlag, 2001
3. Eberhard, Herbert, Killias, Heinz (Hrsg.). Überraschung als Anstoss zu Wandlungsprozessen. Egis Verlag, Zürich, 2004
4. Goldberg, Natalie. Schreiben in Cafés. Autorenhaus-Verlag, 2003
5. Heim, Edgar et al. Berner Bewältigungsformen, Hans Huber, Bern 1991
6. Kast, Verena. Vom gelingenden Leben. Walter Verlag 1998
7. Schmid, Wilhelm. Mit sich selbst befreundet sein. Suhrkamp, 2007
8. Richter, Kurt, F. Erzählweisen des Körpers. Kallmeyer, 1997.
9. von Werder, Lutz. Kreatives Schreiben von wissenschaftlichen Hausarbeiten und Referaten. Schibri-Verlag, 2002, 2. Auflage

Dieser Artikel entstand für einen Workshop, den wir am 12. Internationalen Seminar für die Palliativ-Betreuung von Tumorkranken (Ittingen, 1. – 3. Mai 2008) erstmals durchgeführt hatten. Publiziert wurde er in „palliative-ch“ (4/2009), der Zeitschrift der Schweiz. Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.supervison-dietrich.ch oder www.hans-schwerzmann.ch