

«Ich hüte mich davor, zu analysieren»

Text und Bilder Doris Gerber

Menschen, die der Belastung des Alltages nicht mehr trotzen können, müssen ihre Seele regenerieren, sie zu heilen versuchen. Wie Malen diesen Prozess unterstützen kann, hat applica von der Ergotherapeutin Franziska Nicora, die an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich arbeitet, wissen wollen.

Im Untergeschoss der Psychiatrischen Universitätsklinik (PUK) in Zürich sind die Wände mit grossen Pfeilen in verschiedenen Farben bemalt. «Die Patientinnen und Patienten können sich so besser orientieren und finden die Räumlichkeiten, in denen die Therapien stattfinden, leichter», erklärt die Ergotherapeutin Franziska Nicora. Gemeinsam betreten wir einen Raum, in dessen Mitte sich ein langer, schmaler Tisch befindet, auf dem unzählige Farbtöpfe in allen Schattierungen stehen. Die Wände sind mit braunem Packpapier verkleidet, auf dem Zeichnungsblätter in verschiedenen Grössen angeheftet sind.

applica: «Frau Nicora, was muss man sich konkret unter einer Maltherapie vorstellen?»

Nicora: «Die Maltherapie, auch Ausdrucksmalen genannt, ist ein Teilbereich der Ergotherapie und wird für Patientinnen und Patienten, die sich stationär in der Psychiatrischen Uniklinik aufhalten, angeboten. Das Malen ist eine persönliche, nonverbale Ausdrucksmöglichkeit. Dabei stehen, je nach Situation, in der sich ein Patient befindet, das Erlebnis des Malens oder das fertige Bild als Möglichkeit der Auseinandersetzung im Vordergrund. In der Maltherapie geht es also darum, den Malprozess zu durchleben und die eigenen kreativen Fähigkeiten zu entdecken, die nicht an ein Talent gebunden sind. Es wird nicht gewertet, ob ein Bild «schön» ist oder nicht. Die inneren Bilder nehmen durch das Malen Gestalt an, Unausgesprochenes kann ausgedrückt werden, wird klarer, konkreter. So bietet die Maltherapie dem Malenden die Gelegenheit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Gemalte Bilder werden zu einem realen Gegenüber und können verändert werden, was eine Rückwirkung auf die inneren Bilder haben kann.»

applica: «Für welche Patientinnen und Patienten eignet sich die Maltherapie?»

Nicora: «Die Maltherapie eignet sich vor allem für Menschen, die über den nonverbalen Ausdruck besser erreichbar sind als über das Gespräch, dann



Die Ergotherapeutin Franziska Nicora



Franziska Nicora vor einem ihrer Bilder

für solche, für die die Aktivierung non-verbaler Ausdrucksfähigkeit hilfreich ist oder für Patientinnen und Patienten, die längere Zeit hier in unserer Klinik verbringen.»

applica: «Was geschieht während diesen eineinviertel Stunden Therapie?»

Nicora: «Wir arbeiten in Gruppen von bis zu sechs Leuten. Das Malen findet immer hier in diesem Malatelier statt. Grundsätzlich malt man im Stehen, ausser, wenn jemand in seiner körperlichen Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt ist, dann arbeitet er eben im Sitzen. Doch im Stehen zu arbeiten bedeutet, dass man sich frei bewegen und ausdrücken kann. Gerade bei depressiven Menschen ist es wichtig, stehend und auf ein möglichst grosses Blatt malen und sich ausdrücken zu können. Welches Papierformat allerdings gewählt wird, untersteht der eigenen Einschätzung der subjektiv wahrgenommenen, eigenen Gestaltungskraft. Die Patienten können zwischen einem kleineren und einem grösseren Papierformat wählen. Dieses ausgewählte Blatt heften wir an die Wand. Dann wird gemalt. Ich gehe dabei zu den Patienten, betrachte die Bilder, schaue, was entsteht, versuche zu begreifen, wo die Leute gerade stehen, wo sie auf Probleme

stossen, was in ihnen abgeht. Dass der Raum, in dem die Maltherapie stattfindet, im Untergeschoss ist, dass er oft keine Fenster hat, ist bewusst so gestaltet. Die Malenden werden dann durch nichts abgelenkt, können sich also hundertprozentig auf sich selbst konzentrieren und auf ihre inneren Bilder. Sie können im Winter ein Sommerbild und am Tag ein Nachtbild gestalten», erklärt die Maltherapeutin.

Farben als Ausdruck der Seele

Mein Blick schweift über die Bilder, die noch von der letzten Sitzung an den Wänden hängen. So unterschiedlich wie die Bilder, so unterschiedlich mag es wohl in den Herzen und der Seele dieser Menschen ausgesehen haben. Da ist zum Beispiel ein grosses Bild: Ein dunkler Tunnel führt ins Nichts oder an der rechten Wand ein nicht gegenständliches, stürmisches Gemälde in violetten Farbtönen, ein Chaos und Durcheinander, ähnlich einem Wirbelsturm.

Nicora: «Es geht bei der Maltherapie nicht darum, die Bilder zu interpretieren; wenn also jemand sehr viel Schwarz malt, gehen wir nicht in erster Linie davon aus, dass er oder sie sich demnächst umbringen wird. Was mich interessiert, ist die Entwicklung, die man im Laufe der Zeit aufgrund der verschiedenen Bilder beobachten kann.

Manchmal möchten die Patienten von sich aus ihre Bilder kommentieren, darüber diskutieren. Dann gibt es aber auch Menschen, die das Gespräch nicht suchen. Auch bei denjenigen, die nicht diskutieren möchten, ist durch das Malen etwas ausgelöst worden. In unseren Rapporten, die wir den behandelnden Ärzten zukommen lassen, beschreiben wir nicht, wie ein Bild ist, sondern berichten mehr über den Gefühlszustand während des Malprozesses.»

applica: «Mit welchen Materialien wird gearbeitet?»

Nicora: «Den Patienten stehen verschiedene Pinsel, Spachtel, Schwämme oder Roller zur Verfügung. Selbstverständlich darf auch mit den Fingern gemalt werden. Was die Farben angeht, ist wichtig, dass sie immer wieder übermalt werden können, also gut deckend sind, einigermaßen schnell trocknen und wenig schmierig. Manche malen auch auf Fischkleister, das gibt einen



Die Farbgrössen sind frei wählbar

besseren Fluss in die Arbeit. Wir haben «normale» Farben, arbeiten aber auch mit den «Guache resonance Lascaux» Farben, die parfümiert sind. So kann nicht nur die Farbe, sondern auch der Geruch ausgewählt werden.»

applica: «Kann man von der Farbwahl Rückschlüsse auf die psychische Verfassung eines Menschen machen?»

Nicora: «Ich hüte mich davor, zu analysieren, welche Farbe was bedeutet. Ausserdem kommt es auch sehr auf die Farbnuance an. Auffällig für mich ist einzig, wenn jemand nicht weiss, was er oder sie malen soll, unruhig und unkonzentriert ist.»

applica: «Finden innerhalb der Gruppe Interaktionen zwischen den Malenden statt?»

Nicora: «Da sich die Patienten den Rücken zukehren, ist jeder eigentlich nur mit seinem Bild konfrontiert, in das



Malen befreit die Seele

er vertieft ist. Die Leute kennen sich zwar mit Namen, betrachten aber ihre Bilder gegenseitig wenig. Es geht wirklich darum, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und nicht zu schauen, wer jetzt besonders schön gemalt hat und wer weniger. Klar gibt es Leute, die sehr professionell und gut arbeiten, doch ein Talent zum Malen hat jeder. Ich selber übe mich auch im Ausdrucksmalen, habe enorm viele Bilder, die ich in den letzten Jahren gemalt habe, daheim. Die einen gefallen mir, die anderen weniger. Aber dennoch hält jedes die Stimmung, in der es angefertigt worden ist, fest.»

Franziska Nicora zeigt mir zwei ihrer eigenen Bilder, die sehr unterschiedlich von der Farbwahl her sind.

applica: «Sie malen selber. Woher haben Sie diese Affinität zum Malen?»

Nicora: «Mir scheint es wichtig, klar zu trennen zwischen dem Malen und dem Zeichnen. Ich habe zum Beispiel in der Schule nicht wahnsinnig gerne gezeichnet. Allerdings denke ich, dass man Zeichnen lernen kann, das Malen aber ganz einfach eine Ausdrucksweise der Gefühle ist, die jeder beherrscht, ohne sich diese bewusst angeeignet zu haben. Malen als Ausdruck der Seele fasziniert mich sehr. Wenn man psychisch nicht unter Leidensdruck steht,

gesund ist, tut das Malen der Seele und der Befindlichkeit gut.»

Franziska Nicora begleitet mich durch die langen, farbigen Gänge zum Ausgang, warme Sonnenstrahlen empfangen mich, ich atme tief durch und beschliesse, bevor ich mich ans Verfassen dieses Textes mache, erst einmal meinen alten Malkasten auszugraben und ein Bild zu malen.



Bunt gemischte Farbpalette