



Die Balance zwischen Finger-spitzengefühl und Kraftanwendung muss stimmen.



Töpfern gilt – neben Yoga und Meditation – als ideal, um die innere Mitte zu finden.



Geschmack und nach ihren Vorstellungen herzustellen, ganz im Sinne des Do-it-yourself-Booms. Nicht unterschätzt werden darf andererseits freilich die immens beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele: „Ton ist ein erdiges Material, das uns wieder mit archaischen Prozessen in Berührung bringt. In der Kunsttherapie generell und beim Töpfern im Speziellen werden innere Bilder durch das Tun, über eine gestalterische Handlung ausgedrückt“, erklärt Kunsttherapeutin Karin Dreier (siehe Interview im Kasten unten). Die therapeutische Wirkung des Töpferns

auf die menschliche Psyche wurde bereits in den 1960er-Jahren erkannt. Heute wird die Handwerkskunst wieder vermehrt im psychologischen Kontext eingesetzt – bei seelischen Krankheiten, im Zuge von Burn-out-Behandlungen oder auch zu deren Prävention, in Altersheimen, besonders bei Demenzpatient*innen, bei Kindern mit ADHS-Diagnose, aber auch in Reha- und Entzugskliniken. In der Kunsttherapie genießt das Töpfern einen hohen Stellenwert, da es als Mittel zur Selbstreflexion und zur Bewältigung von emotionalen Herausforderungen dient. Menschen, die an Depres-

Kunsttherapeutin Karin Dreier: „Ton wirkt beruhigend“

Talk mit der Expertin:

Karin Dreier ist systemische Kunsttherapeutin und Co-Leiterin des Instituts für Mal- und Gestaltungstherapie in 1010 Wien. www.mgt.or.at

Wie wird Ton in der Therapie angewandt?

KARIN DREIER: Ton ist ein erdiges Material, das uns mit archaischen Prozessen in Berührung bringt. Bereits die Venus von Willendorf wurde aus Ton geformt. Mithilfe von Ton kann man in tiefere Schichten vordrin-

gen, bis zurück in die Kindheit. Es ist ein sehr starkes Material und hat das Potenzial, Traumata zu lösen. Deshalb muss man damit vorsichtig umgehen und vorher im therapeutischen Kontext mögliche verdrängte Themen abklären.

Hilft es uns auch, im Hier und Jetzt anzukommen?

Ja, weil Ton auch eine zentrierende, beruhigende und erdennde Wirkung hat. Jedes Material hat eine spezielle emotionale Wirkung. Ist mehr Wasser, „im

Spiel“, desto mehr kann „in Fluss“ kommen, wie zum Beispiel bei Aquarellen. Ton hat einen starken Widerstand: Du spürst dich über das Material besser.

Fördert Ton auch unsere Kreativität?

Kunsttherapie ist prozessorientiert, nicht ergebnisorientiert. Der gestalterische Aspekt steht im Vordergrund. Die Kreativität wird dabei – unabhängig vom Material – immer aktiviert. Jeder Mensch hat sie in sich, aber oft verlernt. Die meisten fangen

wieder dort an, wo sie als Volksschüler aufgehört haben, wenn der Lehrer meinte: „Dein Baum ist aber nicht schön.“

Für wen ist Kunsttherapie sinnvoll?

Für alle Menschen – und vielleicht ganz besonders für jene, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können oder wollen. Das können Kinder und Jugendliche sein, aber auch Demenzkranke, Autist*innen oder traumatisierte Menschen. Manchmal reicht Sprache einfach nicht.