



Fotografie: Claudia D. Lang

Hedy Hildebrand Lustenberger ist Kindergärtnerin, Heilpädagogin und diplomierte Mal- und Kunsttherapeutin, seit 2000 Dozentin am Institut für Humanistische Kunsttherapie AG. Sie bietet seit 15 Jahren im eigenen Malatelier in Pfäffikon ZH Begleitetes Malen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Menschen mit Behinderung an sowie Mal- und Kunsttherapie und Lösungsorientiertes Malen LOM. Sie arbeitet in Gruppen und mit Einzelnen.

Interview mit Hedy Hildebrand Lustenberger: Die Lösung liegt immer im Menschen selbst

Jeder Mensch ist einzigartig

Mit Hedy Hildebrand Lustenberger sprach Christa Zopfi

**Jeder ist besonders
so wie er ist
ob alt ob jung
jeder ist anders
anders als die andern
JEDER IST EINZIGARTIG**

Diese Zeilen, von Hand geschrieben, stehen auf der Eingangstür zum Malatelier von Hedy Hildebrand Lustenberger. Ein Junge hat sie nach einer Auseinandersetzung mit der Malleiterin geschrieben. «Weshalb ist es nicht erlaubt, sich im Malatelier über Mitmalende auszulassen, die nicht anwesend sind?», wollte er wissen. Im Gespräch mit ihr hat er begriffen, dass man auch mit Worten jemanden verletzen kann und jeder Mensch anders und einzigartig ist. Hedy Hildebrand führt mich durch die Räume ihres Malateliers, das sie seit 15 Jahren leitet. Die Wände im geschlossenen Malraum weisen übereinanderliegende farbige Spuren von unzähligen Bildern auf, die Kinder und Erwachsene hier gemalt haben. Dieser Raum ist immer gleich. Mit Tageslicht-Neonröhren ausgeleuchtet, abgeschirmt von äusseren Eindrücken gibt er den Malenden Schutz und Geborgenheit. In der Mitte der Palettentisch mit 14 verschiedenen Farben und Pinseln. Er ist das gemeinsame Instrument der Malenden, ein «Dessertbuffet», an dem sie sich nach Lust und Stimmung bedienen können. «Begleitetes Malen ermöglicht, Bilder aus dem Innern aufsteigen zu lassen und zu gestalten. Das Malen im Atelier ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst, es weckt und fördert die Kreativität und Persönlichkeit», sagt Hedy Hildebrand. In diesem Punkt stimmen die Ausdrucksformen Malen und Schreiben überein.



Fotografie: Claudia D. Lang



Fotografie: Claudia D. Lang

«Selbst bestimmen können

gibt Selbstvertrauen für den Alltag»

Christa Zopfi: Schreiben ist eine Form, seine Geschichten, Stimmungen, Gefühle in Worte zu fassen und aufs Papier zu bringen. Malen ist eine andere Form, um sich auszudrücken. Was kann Malen bei Kindern und Erwachsenen auslösen?

Hedy Hildebrand Lustenberger: Übers Bild können Erinnerungen auftauchen, eine Farbe oder Form erinnert einen plötzlich an etwas, das mit dem eigenen Leben zu tun hat, lustige, traurige, schwierige, glückliche Erinnerungen. Auch dramatische Situationen können ausgelöst werden, wenn auf dem Bild etwas aus einer erlebten Situation erscheint und die Malende dies plötzlich sieht.

«Genauer hinschauen

verändert die Wahrnehmung»

Kann es sein, dass etwas konkret wird, das man im Tiefsten abgelegt hat?

Ich erinnere mich an eine Situation, die Person malte mit roter und oranger Farbe, plötzlich tauchte eine Blume auf, sie wollte sie nicht sehen, wollte die Blume übermalen. In dem Moment ist es meine Aufgabe, zu sagen: «Warte einen Augenblick, wir schauen nochmals hin, was ist mit dieser Blume?» Vielleicht kommen Tränen, dann muss ich Geduld haben, die Gefühle mit der Malenden aushalten, sie fragen, ob die Blume sie an etwas erinnert. Zum Beispiel ist es die Blume auf dem Kranz bei der Beerdigung ihres Kindes. Sie beginnt zu erzählen, je nachdem muss ich die schwierigen Gefühle abholen, oder sie kann auf dem Bild weitermalen. Die tragische Situation hat sich nochmals gezeigt, ich frage die Malende, wie es jetzt für sie ist. Ich bohre aber nicht in der Vergangenheit, nehme entgegen, was aufgrund des visuellen Kontakts >

«Mit den Malenden Spannungen aushalten ist Teil meiner Arbeit»

«Malen im Atelier ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst»

mit der Blume kommt, bin ganz präsent und lasse sie das Bild fertig malen – in dem Fall den Kranz und das Grab. Das ist eine Würdigung dessen, was damals geschehen ist, es hat seinen Platz bekommen.

Sie «bohren» nicht in der Vergangenheit einer Malenden, Sie sprechen von Würdigung?

Dahinter steht das humanistische Menschenbild. Es bildet das Fundament von Bettina Eggers Institut für Humanistische Kunsttherapie AG¹, wo ich meine Ausbildungen machte und heute als Dozentin arbeite. Dazu kommen meine Erfahrungen als Kindergärtnerin und Heilpädagogin, die stark personenzentriert sind. Die Bilder nicht werten ist im Begleiteten Malen ganz wichtig und ist auch ein zentrales Anliegen von Arno Stern, dem Urvater des «Malortes». Ich bin in engem Kontakt mit den Malenden, die nicht an einem Tisch sitzen, sondern stehen. So nehme ich ihre Körperhaltung wahr, sehe, wenn jemand nicht mehr atmet, verkrampft ist oder die Hand vom Bild wegnimmt und hinschaut. Meine Aufgabe ist es, aufmerksam und den Malenden zugewandt zu sein.

Wie reagieren Sie, wenn jemand vor seinem Bild den Atem anhält?

Ich gehe hin, berühre sie vielleicht, sage: «Atmen.» Vielleicht hat es einen Grund – sie reagiert immer bei einer bestimmten Farbe. Das kann ein Hinweis sein, um genauer hinzuschauen. Ob und wie, bestimmt die Malende. Ich schliesse immer wieder einen Vertrag mit ihr ab, frage, ob sie auf das Wahrgenommene eingehen wolle. Es kann sein, dass sie es in diesem Moment nicht erträgt, dass sie etwas braucht, das ihr Sicherheit und Halt gibt. Was könnte das sein? Vielleicht will sie das ganze Blatt mit roter Farbe bemalen. Das ist in Ordnung.

Selber bestimmen können gibt den Leuten das nötige Selbstvertrauen, um in den Alltag zurückzukehren. Der Grund ist, dass sie wahrgenommen werden. Auch bei den Kindern interveniere ich relativ wenig. Auf die Frage, ob es zum Bild eine Geschichte gebe, erzählen die einen ausgiebig, andere verneinen einfach. Sie malen aus Lust und Freude.

Kommen auch Kinder mit einer belasteten Biografie ins Malatelier?

Ich habe oft solche Kinder, Flüchtlingskinder, Jugendliche aus Pflegefamilien, Kinder mit einem kranken Elternteil. Sie werden von Ärzten, Lehrpersonen, Schulpsychologen auf die Möglichkeit des Malateliers aufmerksam gemacht. Diese kennen mich und die Kinder, wissen, ob diese gerne malen oder gestalten. Dann ist das Malatelier ein gutes, niederschwelliges Angebot. Viele Kinder wollen nicht über ihre Situation reden. Beim Malen oder Gestalten sagen sie plötzlich einen wichtigen Satz. Ich schreibe ihn auf, erwähne ihn vielleicht später: «Du hast das letzte Mal gesagt, dass du traurig bist, weil deine Mama krank ist. Braucht es dazu noch etwas? Ein Bild, eine Farbe?» Vielleicht hat das Kind einen Wunsch, oder die Stimmung ist schon vorbei. Ich habe ihm aber gezeigt, dass ich es gehört habe.

Malen kommt ohne Worte aus, habe ich in einer Dokumentation gelesen. Zwischen der Malenden und der Begleitenden kommt es aber immer wieder zu einem Austausch über das Bild. Gibt es eine Bildsprache? Was sagt das Bild seinem Schöpfer, seiner Schöpferin, was sagt es Ihnen?

Das eine ist eine allgemeine Bildsprache, die allen Menschen eigen ist, die sogenannten Urformen wie Kreis, Kreuz, Spirale. Arno Stern hat sie erforscht, und Bettina Egger hat mit

¹ Institut für Humanistische Kunsttherapie AG, IHK, bietet eine Ausbildung an, die aus drei modular aufgebauten Lehrgängen besteht.

ihnen weitergearbeitet. Es sind vorfigurative Zeichen, die man nicht deuten muss, die auf der ganzen Welt und immer wieder vorkommen. Das andere ist die konkrete Sprache, die ein Bild ausdrückt. Wenn beim Malen beispielsweise eine Blume auftaucht, spricht das Bild zur Malenden. Es entsteht eine Dreiecksbeziehung zwischen ihr, dem Bild und mir. Ich bin gleichzeitig Beistandin für die Malende und für das Bild, wenn ich einwende, dass sie das Bild nicht gleich zerstören, sondern vielleicht noch länger anschauen könnte. Das Bild kann auch verwirren: «Weshalb hat es auf einmal diese braune Farbe, die ich nicht mag?», sagt die Malende. Dann biete ich ihr an, diese Frage zu klären und nicht die Aussage des Bildes zu unterdrücken, damit es ihr angenehmer ist. Ein wesentlicher Teil meiner Arbeit ist, mit den Malenden solche Spannungen auszuhalten. Kleinen Kindern gelingt dies besser, sie tragen vielleicht noch mehr von dieser seltsamen Farbe auf, experimentieren. Ältere Kinder sind schon mehr in den Mustern verfangen, die uns die Gesellschaft vorgibt, es muss richtig sein.

Beim Schreiben mache ich dieselbe Erfahrung. Der Anspruch, richtig und gut zu schreiben, blockiert aber den Schreibfluss. Deshalb empfehle ich, flüssig zu schreiben, beim Entwerfen nicht an korrekten Sätzen und treffenden Wörtern herumzstudieren.

Beim Malen entsteht eine Bewegung, eine Dynamik, Unerwartetes taucht auf. Wenn es «richtig» sein muss, wenn man nicht weinen oder sich berühren lassen darf, stagniert das Bild. Dann kann ich unterstützen, nachfragen: «Was ist eben geschehen?» Ich sehe der Malenden, aber auch dem Bild an, ob der Kontakt zum Bild noch besteht. Dann ist die Atmosphäre sehr entspannt. Es kann durchaus eine Pause geben, eine Zwiesprache zwischen der Malenden und dem Bild. Dann trete ich in den Hintergrund. Wenn es stockt, stelle ich mich hin, versuche zu klären, zu unterstützen. Welche Farbe braucht es für diese Form? Auf dem Handrücken mischen wir die Farbe, bis sie stimmt.

Beim Schreiben in der Gruppe geben wir einander konstruktives Echo auf die Texte. Wie ist das im Malatelier?

Es gibt immer eine Reaktion auf ein Bild, beispielsweise der Malleiterin: «So, wie du heute am Bild gearbeitet hast, das hat mich beeindruckt. Oder die Reaktion der Malenden auf ihr Bild: «Das war jetzt einfach gut, so viel Blau zu malen.» Ich möchte nicht, dass sie einander beim Malen dreinreden, so kann jede bei ihrem Bild bleiben. Nach der Malstunde setzen wir uns in den Aufenthaltsraum, essen frisches Popcorn, trinken Wasser, erholen uns, bevor es zurück in den Alltag geht. Wenn gefühlsmässig etwas aufgebrochen ist, besprechen wir es hier. Vielleicht nehmen wir ein passendes Buch aus dem

Gestell, reden, philosophieren über das aktuelle Thema. Dabei können die Kinder aufeinander eingehen, diskutieren, etwas klären.

Wie kommen die Malenden zu ihren Motiven oder Inhalten? Beim Kreativen Schreiben geben wir meistens einen Schreib-anlass, zum Beispiel ein Kernwort, zu dem die Schreibenden assoziieren, oder einen Gegenstand, ein Bild, eine Musik. Damit wollen wir die Bilder im Kopf aktivieren, das bildhafte Denken anregen.

Wenn die Leute ins Atelier kommen, haben sie bereits ein Thema. Der Raum und der Palettentisch mit den vierzehn Farben sind der Input. Ich vergleiche ihn mit einem Dessertbuffet: Heute habe ich Lust auf Vanille, dann nehme ich Gelb, oder eher auf Pistazie, dann nehme ich Grün. Falls die vorhandenen Farben nicht ausreichen, gibts noch Rosa, Türkis, sogar Gold. Farben lösen etwas aus. Ich erinnere mich an ein Mädchen, es hatte Probleme in der Schule und kam verstimmt ins Atelier. «Wenn dieses Gefühl, das du jetzt hast, eine Farbe wäre, welche wäre es?» Wir mischten ein passendes Grau, sie begann Kringel zu malen, stutzte: «Solche Haare hat meine Lehrerin», antwortete sie auf meine Frage, was los sei. Ich schlug ihr vor, die Lehrerin zu malen, sie begann gleich, wusste aber nicht, welche Augen die Lehrerin hatte. Bis zum nächsten Mal sollte sie dies herausfinden und die Lehrerin genauer anschauen. Eine Woche später malte sie das Bild fertig und legte es in ihr Fach. Kurze Zeit später kam die Mutter, sie wollte wissen, was geschehen war, ihr Mädchen sei entspannt, die Lehrerin sei kein Thema mehr. Genauer hinschauen verändert die Wahrnehmung, schafft etwas Distanz zur Person, mit der man einen Konflikt hat. So ist es doch auch beim Schreiben. Wenn ich meinen Text lese, erkenne ich mich plötzlich.

Pflegekinder haben meistens in irgendeiner Form traumatische Erfahrungen gemacht. Malen wäre für sie vermutlich eine gute Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen.

Ich habe versucht, Ansätze des «Lösungsorientierten Malens», LOM², das unter anderem auch für die Therapie mit traumatisierten Erwachsenen geeignet ist, in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu integrieren. Einmal war eine Jugendliche im Atelier, die sexuellen Missbrauch erlitten hatte. Plötzlich war diese Situation auf dem Bild. Dies erschütterte das Mädchen, ich fragte nach, sie berichtete, was sie erlebt hatte, weinte sehr. In diesem Moment versuchte ich, eine Brücke zum Lösungsorientierten Malen zu schlagen. Diese Erinnerung, dieses Bild hatte das Mädchen die ganze Zeit belastet. Im Gespräch versuchten wir herauszufinden, was sie brauchte, damit es ihr wieder besser ging. Die Lösung liegt immer im Menschen selbst. Sie übermalte die Hand, die ins Bild ragte und im zweiten Schritt den Penis. So baute sie Schritt um Schritt die Erschütterung ab, bis sie das Bild betrachten konnte, ohne dass es ihr noch Angst machte. Das war ein berührender Moment. Handelnd konnte sie einem Trauma Form geben, sodass es erträglich wurde.

Manchmal dauert es sehr lange, bis ein solch dramatisches Erlebnis im Bild erscheint.

² Lösungsorientiertes Malen, LOM, ist ein bildnerisches Verfahren, das sich in Malateliers ebenso einsetzen lässt wie in Coachings, in Schulzimmern und in therapeutischen Praxen. Entwickelt haben es Bettina Egger und Jörg Merz. www.lom-malen.ch