

Therapieformen gibt es viele. Am gängigsten ist die Sprachtherapie. Die NP hat eine Frau besucht, die mit Hilfe einer Kunsttherapie nach ihrer Krebserkrankung zu neuer Lebensfreude kam. Außerdem erzählt eine Kunsttherapeutin, wie solche Sitzungen ablaufen – und was sie bringen können.

Gefühle unbewusst zu Papier bringen

VON KARINA HÖRMANN

GROSSENHEIDORN. Seit dem Jahr 2009 hat sich das Leben von Anke Getzschmann (57) drastisch verändert. Der Krebs hat die lebensfrohe Frau zu einem anderen Menschen gemacht. In der linken Brust hatte die heute 57-Jährige beim Tasten einen Knoten gespürt. Schnellstmöglich wurde er entfernt, er hatte noch keine Metastasen gebildet. „Ich habe dann eine Hormontherapie gemacht. Dort wird man künstlich in die Wechseljahre versetzt und das Immunsystem gestärkt“, erzählt sie. 2014 dann der Schock: Der Krebs war zurück. Dieses Mal spürte Anke Getzschmann einen Knoten in der rechten Brust. Auch der wurde entfernt. Nach vier Operationen und mehreren Nachblutungen war ihr Entschluss klar. „Ich wollte keine weitere Operation mehr, als der Krebs zum dritten Mal zurückkam. Es wurde alles brusterhaltend operiert. Man hat mir eine Chemo empfohlen zur Nachsorge, aber das wollte ich nicht“, sagt die gelernte Pharmazeutisch-technische Assistentin. Mit Ernährungsumstellung und Heilkräutern kämpfte sie gegen den Tumor, der immer noch in ihrer Brust war: „Er blieb relativ lange klein, aber auf einmal ist er schnell gewachsen.“ Er musste raus. Doch Getzschmann konnte sich nicht damit abfinden, dass ihre Brust abgenommen werden

sollte – sie ging zu einer Beratung der niedersächsischen Krebsgesellschaft und erfuhr von einer Kunsttherapie: „Ich habe vorher nie gemalt.“

Aus dem Unterbewusstsein fing sie an, die Termine bei Antje Kruse wahrzunehmen: „Mit Aquarell wurde es nicht so, wie ich wollte. Kreide hatte ich anfangs mehr unter Kontrolle. Es ist schön zu sehen, was da entsteht.“ Getzschmann arbeitete ihre Krankheit, die vielen Krankenhausaufenthalte und die Überforderung auf, wie sie sagt: „Ich hatte damals das Gefühl, dass ich einfach funktionieren muss. Ich wollte Zeit für mich. Dazu kamen Traurigkeit und Angst und das Gefühl, immer perfekt sein zu müssen.“ Der hohe Anspruch an sich selbst machte ihre Schuldgefühle immer stärker – das verarbeitete sie in ihren Bildern: „Ich habe keine Themen vorbereitet, sondern die haben sich einfach ergeben. Jedes Mal war es anders. Mal war ich gerade hilflos, mal war der Glaube an die Gesundheit da.“

Bei jedem noch so kleinen körperlichen Symptom bekam Anke Getzschmann Angst. Kleine positivere Entwicklungen machte sie nach und nach: „In der Therapie war es mir möglich, die Gefühle zu Papier zu bringen. Es war jedes Mal ein winziger Aha-Moment, wenn ich das Bild am Ende angeguckt habe. Ich habe mich einfach nach Leichtigkeit geseht. Die Lebensfreude habe ich durch die Bilder wiedergewonnen.“ Ihr erstes Bild malte Getzschmann mit warmen Farben: „Das Bild sieht aus wie ein Frau, die tanzt, und ihre langen Haare schwingen. Das habe ich so nicht bewusst gemalt. Dabei geht mein Herz auf.“

In ihrem vorletzten Bild malte die Krebspatientin mit Schwarz – auch Pinsel brauchte sie nicht. „Ich habe mit dem Handrücken kreisende Bewegungen gemacht. Es war wie ein Abschiednehmen von meiner Brust, ein Streicheln – und Beenden meiner Krankheit“, weiß Getzschmann rückblickend. Das kraftvolle Bild blieb ihr in Erinnerung. Die



THERAPIE-RESULTATE: Diese Bilder malte Anke Getzschmann in ihrer Kunsttherapie. Nun bewahrt sie sie zu Hause auf. Das Bild in ihren Händen ist ihr besonders im Gedächtnis geblieben, weil es eins der letzten war und eine Art Abschied – von der Therapie und ihrer erkrankten Brust. Kurz nach der Beendigung wurde ihr diese abgenommen.

Foto: Wallmüller

„Krebs-Patientinnen malen das Krankheitsgespenst nieder“

VON KARINA HÖRMANN

HANNOVER. Nur drei Farben braucht es für den Anfang einer Kunsttherapie: Blau, Gelb und Rot. Alle weiteren Farben und Nuancen mischen die Patientinnen selbst. Seit mehr als 20 Jahren bietet Antje Kruse Kunsttherapie an. „Man sagt mir nach, dass ich so viel Erfahrung habe, aber bei jedem Fall geht es von vorne los und ist neu“, sagt Kruse.

Die Hälfte der Patienten in der Praxis von Antje Kruse sind Krebspatientinnen – darunter einige Frauen mit Brustkrebs. Die Therapien werden immer in Einzelsitzungen abgehalten, da es sehr individuelle Fälle sind. „Kunst ist eine Ausdrucksmöglichkeit für das, was die Worte nicht erfassen können. Es kann Spaß machen und helfen“, erklärt Kruse bei einem Vortrag im MHH-Kunstforum. In der Vortragsreihe „Kunst-

therische Therapien“ werden alternative Therapiemethoden vorgestellt.

„Die Patientin mit Brustkrebs gerät nach der Diagnose in eine passive Situation. Sie lässt sich operieren, sie erhält die Chemotherapie. Sie möchte aber aktiv sein“, so Kruse. Zwischen Krebs bekämpfen und gesund werden lägen häufig Welten: „Ich kann den Krebs nicht bekämpfen, aber auf dem Weg zum Gesundwerden und auf dem Weg zum Einklang mit sich selbst kann ich helfen.“ Therapien müssen auch seelisch angenommen werden. „Die Kunst kann helfen, etwas für den inneren Einklang und gegen den inneren Widerstand zu tun“, erklärt die Diplom-Kunsttherapeutin. Ein leeres feuchtes Papier, Aquarellfarben und Pinsel in verschiedenen Stärken sind anfangs das Material. Stifte, Ton oder Kreide gehören ebenfalls dazu

– je nach Bedarf des Patienten: „Es ist eine nonverbale Therapieform. Stimmung, Erlebnisse und Gefühle wandeln die Patientinnen in Kunst um. Dieses Krankheitsgespenst können die Krebspatientinnen niedermalen.“

Anhand zweier Beispiele erklärt Kruse den Werdegang von Krebspatientinnen: „Sie hat sich nicht schlecht gefühlt, aber war durch die Hilflosigkeit ihrer Mitmenschen überfordert. Das ist eine ganz subjektive Wahrnehmung der Patientin – der Zusammenhang zu den Befunden des Arztes ist dabei nicht entscheidend. Die Befürchtungen durch die ärztlichen Befunde schieben sich häufig zwischen die Wahrnehmung und die Tatsachen.“ Die meisten Patientinnen haben noch nie gemalt und machen es auch nach Beendigung der Therapie nicht als Hobby weiter. „Schwung aufnehmen, sich sicher fühlen, nein

sagen, Geschehnisse zulassen, Erschöpfung und Grenzen akzeptieren, Angst ablegen. Das sind einige Themen, die sich im Laufe einer monatelangen Behandlung entwickeln. Kruse möchte ihren Patientinnen eine neue Lebensperspektive bieten.



BEISPIEL: Antje Kruse erklärt die Kunsttherapie. Foto: Wallmüller



Es war jedes Mal ein winziger Aha-Moment, wenn ich das Bild am Ende angeguckt habe.

ANKE GETZSCHMANN
Über die Sitzungen in der Kunsttherapie, die sie nach ihrer Brustkrebs-erkrankung wahrgenommen hat. Ihr Wunsch nach Leichtigkeit war ihr vor den Sitzungen nicht bewusst gewesen.