

BIRGIT ELSAYED-GLASER

Kreativität und Ergotherapie

Was hat das miteinander zu tun und wie hilft uns das weiter?

Wer sich mit kreativen Tätigkeiten beschäftigt, wird häufig belächelt. „Basteln“ dürfen eigentlich nur Kinder mögen, Zeichnen zum Spaß „macht man nicht als Erwachsener“, erzeugt kein sinnvoll nutzbares Produkt, hat keinen Wert. Dabei ist gerade die Kreativität heutzutage wichtiger denn je. Wir leben in turbulenten Zeiten. Klimawandel, Pandemie, Kriege und ihre Folgen sind nicht gerade beruhigende Schlagwörter. Leistung und möglichst effiziente Nutzung unserer Zeit haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert – und parallel dazu steigen die Zahlen Jener, die mit diesem Tempo und den hohen Anforderungen nicht mehr mithalten können. Resilienz (Widerstandskraft) ist eines der neuen Zauberwörter; wer resilient ist, hält alles aus, von dem kann auch Unmögliches verlangt werden. Noch mehr Druck.

KREATIVES DENKEN ERMÖGLICHT DAS ENTWICKELN VON UNGEWÖHNLICHEN LÖSUNGEN FÜR SCHEINBAR UNLÖSBARES.

Kreative Menschen sind die Querdenker, die Out-Of-The-Box-Denker, die die Arbeitswelt heutzutage braucht. Gerade in Österreich leben wir in einer häufig sehr durchstrukturierten Welt – in der dann trotzdem nicht alles so funktioniert wie geplant. Damit umzugehen erfordert Improvisationsfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Selbstvertrauen – und all dies erfordert Kreativität.

Sich seiner eigenen Kreativität bewusst zu sein ermöglicht es uns, an uns zu glauben. An unsere Fähigkeit, bei Misserfolgen

wieder aufzustehen und weiterzumachen. An unsere Problemlösefähigkeit, unsere Stärken, unsere Resilienz.

Das Fördern von Kreativität ist also etwas, dass generell für uns als Personen und auch für unsere Gesellschaft sinnvoll und wertvoll ist.

WICHTIGE WIRKFAKTOREN DER ERGOTHERAPIE

In der ergotherapeutischen Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen setzen wir genau dies ein. Um das etwas näher zu erläutern, möchte ich zunächst auf ein paar grundlegende Fakten der Ergotherapie eingehen.

Ergotherapie fördert die Handlungsfähigkeit von Menschen. Genauer gesagt, fördern wir die Fähigkeit, Handlungen zu planen und so umzusetzen, dass die gewünschten Ergebnisse entstehen können. Dies bezieht sich nicht nur auf Freizeit, sondern sehr stark auch auf Beruf und Alltagsorganisation. Die Frage, warum eine Handlung nicht erfolgreich umgesetzt werden kann und welche Änderungen bzw. Unterstützungen für eine Verbesserung nötig sind, ist nicht immer leicht zu beantworten. Es macht daher Sinn, im Rahmen einer Ergotherapie das eigene Erleben der Handlungsfähigkeit nicht nur zu erfragen, sondern eine aktive Tätigkeit durchzuführen – um sozusagen „live“ zu erleben, wo eine Veränderung wünschenswert wäre.

In der Ergotherapie werden kreative Medien als therapeutisches Mittel eingesetzt. Nicht in jeder ergotherapeutischen Behandlung ist dies der Fall, aber vor allem in der Betreuung von Gruppen spielen sie eine große Rolle. Das Ziel dieses Einsatzes ist nicht, wie es im ersten Moment oft scheint, eine lockere Beschäftigung, die nur für Menschen sinnvoll ist, die sowieso gern kreativ tätig sind. Dies ist ein „netter“ Nebeneffekt, der zwar eine Berechtigung (lenkt ab, tut gut), aber noch keine längerfristig verändernde Wirkung hat. Der therapeutische Anteil an dieser Arbeit bedeutet, sich während der Tätigkeit näher mit sich auseinanderzusetzen.

Zentral bei der ergotherapeutischen Arbeit mit kreativen Medien ist es, die Muster im (Handlungs-) Verhalten der Patienten zu (er)kennen und den Umgang mit sich selbst / Material / Raum / Mitpatienten / Therapeutin in die Intervention miteinzubeziehen.

Mit dem Bewusstmachen der individuellen Handlungsabläufe können in der Ergotherapie auch Veränderungen im Verhalten ausprobiert und angebahnt werden.



Foto: privat

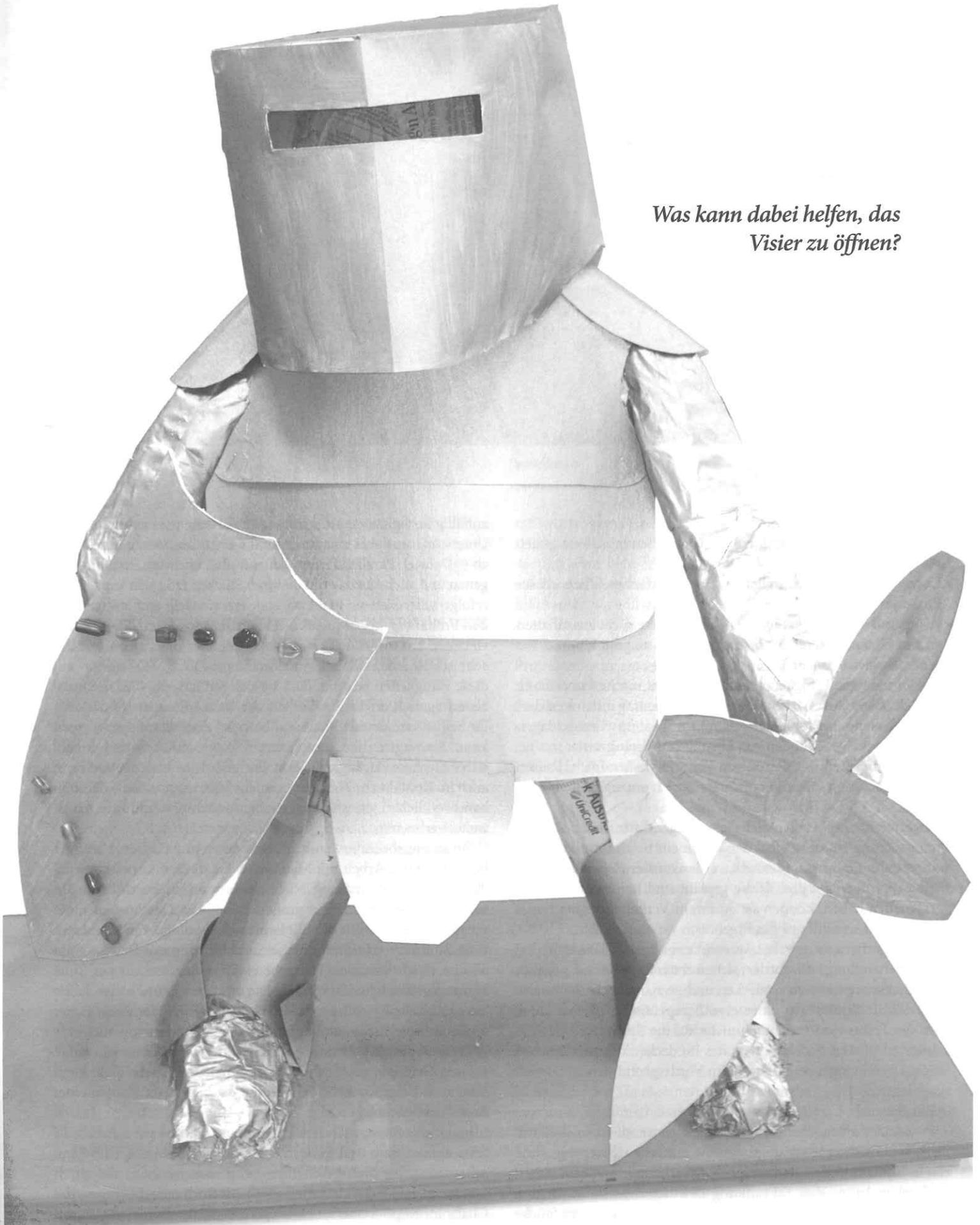
BIRGIT ELSAYED-GLASER,

geb. 1966, Ergotherapeutin in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen seit 1992. Langjährige Arbeit im AKH, seit 2010 bei der BBRZ-MED. Aktuell Leitung der Ergotherapie der Zentren für seelische Gesundheit der BBRZ-MED in Wien. Ambulante Ergotherapie in freier Praxis, tätig als Lehrende an der FH Campus Wien und Fachbeauftragte für Ergotherapie bei der PSZ gGmbH.

KONTAKT

birgit.elsayed-glaser@bbrz.at

*Was kann dabei helfen, das
Visier zu öffnen?*





*Ein Schutzraum in dem man sicher ist
und sich zurückziehen kann.*

Panzer

Beispielsweise ist es möglich

- Zeit zum Planen oder auch ein Ende der Planungsphase gezielt vorzuplanen
- Kurze Tätigkeiten ermöglichen ein mehrfaches Üben dieses Prozesses
- Fehler in einem Werkstück bestehen zu lassen; sie auszuhalten, sich in einem weiteren Werkstück passend steigern können. Passende Vergleiche suchen.
- Auf vorhandene Fähigkeiten aufmerksam zu machen und damit die Selbstsicherheit stärken, aber auch bei Planung miteinbeziehen
- Bei auftretenden Problemen nicht eine Lösung vorzuschlagen, sondern das eigene Finden von Lösungen unterstützen
- Ein Unterbrechen und Fortsetzen von Tätigkeiten üben, Pausen machen, achtsam und ergonomisch mit sich umzugehen

Kreative Medien eignen sich hervorragend für diesen Prozess. Voraussetzung ist, dass nicht im Vorhinein bestimmte Produkte während der Ergotherapie erstellt werden müssen. Wenn Patienten für die Ergotherapie drei Körbe geplant und bereits an Freunde versprochen haben, können sie an ihrem Verhalten nichts Neues ausprobieren, es zählt nur das Ergebnis.

Die Ergotherapie arbeitet ressourcenorientiert. Eine medizinische Behandlung konzentriert sich in erster Linie darauf, negative Krankheitssymptome zu entdecken und zu reduzieren. Sie ist also eher defizitorientiert. In einer ergotherapeutischen Behandlung wird der Fokus jedoch deutlich mehr auf die Ressourcen des Einzelnen gelegt. Das bedeutet, dass das Entdecken der persönlichen Stärken und Fähigkeiten verstärkt im Vordergrund steht.

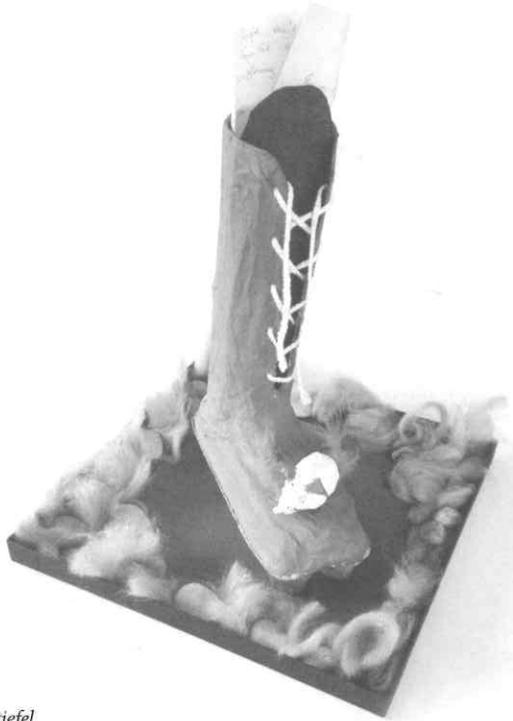
Ein Beispiel:

Fr. Z leidet unter einer chronischen Psychose; sie ist so stark mit ihren Innenwelten beschäftigt, dass sie nur sehr schwer mit Anderen in Kontakt treten, geschweige denn einer regelmäßigen Arbeit nachgehen kann. Ihre Erkrankung bewirkt, dass sie zu Beginn sowohl bei der Planung als auch bei der Umsetzung ihrer Stücke

auffällig kompliziert und umständlich arbeitet, sie kann keinerlei Unterstützung dabei annehmen und wertet ihre Stücke durchwegs ab (=Defizit). Parallel dazu stellen wir aber auch fest, dass sie sehr genau und auch ausdauernd an ihren Stücken tätig sein kann. Misserfolge schrecken sie nicht ab, sondern sie stellt sich auftauchenden Problemen konsequent und kann sie auch lösen. Sie benötigt viel Zeit, um ihre Stücke abzuschließen, aber die Ergebnisse sind sehr schön ausgearbeitet (=Ressourcen). Die Konzentration auf diese Fähigkeiten bewirkt, dass sie sich seit langem wieder einmal als erfolgreich erlebt. Im Verlauf der Behandlung steigt dadurch ihr Selbstvertrauen deutlich und bewirkt, dass sie mutiger werden kann. Sie wagt es, die komplizierten Wege verlassen und erlaubt sich einfachere Zugänge. Sie lernt, ihre Arbeit zu schätzen und kann auch im Kontakt zur Therapeutin mehr Vertrauen fassen – dadurch handwerkliche Unterstützung leichter annehmen und ihre Arbeit weiter verbessern.

Stimmungsbeeinflussende Effekte einer praktischen Hand-Arbeit. Die aktive Arbeit mit Materialien hat direkte Auswirkung auf die momentane Stimmung. Nicht umsonst erfreuen sich Erwachsenenmalbücher derzeit einer großen Beliebtheit. Das Ausmalen dieser meist kleingemusterten Bildvordrucke benötigt viel Konzentration, Buntstifte erfordern präzise Strichführung mit Druck – und all dies führt dazu, dass Menschen währenddessen gut zur Ruhe kommen, zu sich finden können. Die meisten von uns haben schon am eigenen Leib erfahren, dass ein kurzer Sprint oder ein engagiertes Squashspiel nicht nur der Fitness dienen, sondern uns auch eine gesunde Form von Austoben ermöglicht, einen Abbau von aufgestauten Gefühlen und Spannungen. Einen ähnlichen Effekt kann man auch beim Kochen bzw. Backen erleben, beim Kneten eines Brotteiges beispielsweise.

In der ergotherapeutischen Behandlung machen wir auf diese Effekte aufmerksam und fördern einen gezielten Einsatz. Dies kann sehr unterschiedlich geschehen; beispielsweise kann die rhythmische, gleichbleibende Arbeit an einem Korb dazu beitragen, das „Chaos im Kopf“ etwas zu beruhigen. Beim Bearbeiten eines groß-



Resilienzstiefel



Turboschnecke

en Specksteins oder Holzstückes können wiederum gut aufgestaute Spannungsgefühle abgebaut werden. Malen mit den Fingern ist stark spürbar und hat häufig beruhigende Effekte.

KREATIVE VERARBEITUNGSMÖGLICHKEITEN VON PSYCHISCHEN BELASTUNGEN IM RAHMEN EINER ERGOTHERAPEUTISCHEN BEHANDLUNG.

Zusätzlich zum Erkennen und Bearbeiten der eigenen Handlungsmuster ergibt sich beim Arbeiten mit unterschiedlichen Medien die Möglichkeit, akute Belastungen auszudrücken und zu verarbeiten. Mit verschiedenen Materialien (Malen, Ton, etc.) können aktuelle Belastungen plastisch dargestellt werden. Diese Art der Arbeit erfordert eine nähere Auseinandersetzung mit dem Thema (wie kann ich darstellen, was mich bewegt; welche Formen, Farben könnten passend sein) und macht Probleme sichtbarer, begreifbarer und damit auch bearbeitbarer.

In der Einzelarbeit entstehen dabei häufig Bilder oder kleine Skulpturen, die auch in anderen Therapien hilfreich verwendet werden können. In gemeinsamen kreativen Projekten (Kleingruppenarbeit) können positiv bestärkende Fähigkeiten dargestellt werden (z.B. Stärkentiere) und dadurch sichtbar und wahrnehmbar werden.

Bei einem kreativen Projekt zum Thema Resilienz wurde von einer Gruppe beispielsweise ein Panzer dargestellt. (*Bild Panzer*)

Ein Schutzraum, in dem man sicher ist und sich zurückziehen kann. Bei der Besprechung wurde dann verstärkt Thema, ob es denn auch einen Ausgang gibt, es wurde diskutiert, wie man sich aus dem Rückzug wieder „herausziehen“ kann und warum das wichtig ist. Ähnlich bei der Darstellung eines Ritters (*Bild Ritter*): was kann dabei helfen, das Visier zu öffnen (symbolisch für mehr in Kontakt mit anderen zu treten)?

Genauso können aber auch negative Krankheitssymptome im Vordergrund stehen – überzeichnet dargestellt, kann dabei Frust und Ärger in Spaß umgewandelt werden. Oder aber das dargestell-

te Symptom am Ende mit Genuss zerstört werden. Ein weiteres Beispiel sind Brücken (*Bild Brücke*) aus Papier, über die man sich mit der aktuellen Behandlung und dem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben auseinandersetzt (Welche Stolpersteine gibt es, was hilft weiter, wo will ich hin...).

Auf diese Art ist es möglich, sich mit jedem Thema auseinanderzusetzen, das gerade im Vordergrund steht. Gleichzeitig muss das Projekt gemeinsam geplant und gebaut werden; dies erfordert Kontaktfähigkeit, Fantasie, Problemlösekompetenz, Einsatz der eigenen Stärken – und fördert daher Fähigkeiten, die für den Wiedereinstieg in den Beruf und auch für eine Steigerung der Lebensqualität äußerst wichtig sind.

Kreativität ist also etwas, das wir in unserem Leben dringend benötigen und das uns auch über schwierige Zeiten gut hinweghelfen kann. Zu Hause – viele Menschen haben während des Lockdowns ihrer Kreativität beim neu entdeckten Kochen freien Lauf gelassen, andere haben vielleicht ihre Ängste aufgemalt oder sich in gemalte Fantasiebilder fallen lassen und dort vom Alltag erholt. Oder aber auch in einer Behandlung – zum Beispiel im Rahmen einer Ergotherapie.

Die aktuelle Situation der Pandemie und ihrer Auswirkungen auf unseren Alltag löst bei den meisten Menschen große Verunsicherung aus. Umso mehr brauchen wir das Vertrauen in uns selbst, um uns dem Leben gewachsen zu fühlen. Therapie unterstützt dabei. In unserer Einrichtung (Zentrum für seelische Gesundheit der BBRZ-MED Wien, www.bbrz-med.at) bemühen wir uns daher sehr darum, auch jetzt eine stützende und fördernde ambulante Rehabilitation für Menschen mit psychischen Erkrankungen anzubieten. Unsere Therapeuten bieten kompetente Unterstützung an, und unser administratives Team hat mit großem Einsatz Abstände abgemessen, Pläne angepasst und alles dafür vorbereitet, damit unser Angebot gut und sicher angenommen werden kann. Das Tragen von MNS-Masken mag zunächst mühsam erscheinen, ist aber momentan einfach nötig und fühlt sich nach einigen Tagen auch fast schon normal an. ☼