

Kunst (therapie) und Sucht

Erfahrungsbericht einer un kreativen Alkoholkranken

In 2021 war es dann (endlich oder glücklicherweise??) so weit, dass ich mich zu meiner Krankheit bekannt habe und mir bewusst wurde, dass der Alkohol und ich nicht zusammen gehören.

Ich war zeitlebens keine Genusstrinkerin (Wein, Bier oder andere alkoholhaltige Getränke standen nie auf meinem Einkaufszettel) – ich habe mich mit Wodka bewusst aus dem Leben gebeamt, weil man diesen angeblich nicht riecht und er schnell zum Ziel führt, sprich: mich aus dem permanenten Gedankenspiel und nach arbeitsintensiven Tagen in den Schlaf fallen ließ.

Schon während der dreiwöchigen sogenannten QE (dem stationären **Q**ualifizierten **E**ntzug) habe ich alle sich mir bietenden Therapien und Tipps (und sei es nur eine Handmassage) dankbar angenommen.

Nach der Sporttherapie und den damit verbundenen Möglichkeiten (Spaziergänge, Walkingrunden) in der näheren, landschaftlich traumhaften Umgebung des Kamillushaus in Essen, den Gruppen- und Einzelgesprächen, den Entspannungstechniken (PMR, Achtsamkeit, Ohrakkupunktur, Traumreisen), der Ergo- und Arbeitstherapie (ich war im klinikeigenen Lese-Café/Kiosk eingesetzt) sowie den sogenannten Indikationsgruppen (in meinem Fall insbesondere die Depressionsgruppe) habe ich gelehrt und jede Einheit dankbar und intensiv wahrgenommen.

Dahingegen werden Tai-Chi und ich nie „Best Friends“ (bin ich doch auch schon an diversen Yoga-Kursen verzweifelt – bei mir sieht jeder Sonnengruß nach wie vor wie ein sterbender Schwan aus ☺).

Und dann stand noch die folgende Einheit auf meinem Therapieplan: KUNST

Mein erster Gedanke: Oh, nein – bitte nicht Kunst!

Sicher kennt auch eine „Kunst-Niete“ wie ich Werke von Picasso, Monet, Dali, Kliemt, van Gogh (das war doch der, mit dem abgeschnittenen Ohr), Hundertwasser oder Beuys, aber mehr auch nicht. Für mich ist Kunst schwarz oder weiß – ich finde sie schön und eben nicht.

Ich male/zeichne noch immer wie ein Grundschulkind ohne Ambitionen und fernab jeglichen Talents. Und jetzt – kurz vor dem Rentenalter – wieder Kunst: Worst Case – persönliche Höchststrafe!

Aber auch diese Therapiestunden habe ich „durchgezogen“ und war erstaunlicherweise von Anfang an mit Freude und Aufmerksamkeit dabei.

Da es mir peinlich war, in der ersten Stunde nach „Malen nach Zahlen für Anfänger“ zu fragen, habe ich vorsichtig nach Mandalas gefragt (und auch bekommen – danke!!).

Aber in der Kunst sind die verschiedensten Materialien verfügbar und so habe ich für mich das Arbeiten mit Ton und Speckstein entdecken können und war in jeder Stunde mit Hingabe voller Vorfreude dabei.

Dann aber: Therapieaufenthalt vorbei (und somit auch Tai-Chi ☺ und Kunst ☺).

Nachsorgetermine und Selbsthilfegruppe rückten jetzt in meinen Focus. Durch den Kreuzbund habe ich seit Mitte Februar 2022 meine feste Gruppe gefunden und bin darüber mehr als froh und dankbar.

Im Laufe des Jahres erfuhr ich, dass sich die Möglichkeit zu einer wöchentlichen Kunsttherapie bietet.

Da war es wieder – Kunst und Ich ☺ - und ja, ich war eine der Ersten, die sich angemeldet hat, da sich die Stunden für mich als außergewöhnlich herausgestellt haben.

Nicht, weil ich plötzlich unerwartete diesbezügliche Fähigkeiten entwickelt habe und kurz vor der Eröffnung eines eigenen Ateliers stehe, sondern weil ich in diesen Stunden spüre, wie ich ganz bei mir sein kann und darf.

Meine Gedanken kreisen nicht mehr, ich spüre eine tiefe innere Ruhe und ein Glücksgefühl, welches ich gar nicht näher beschreiben kann und möchte – es ist einfach nur schön, es zu fühlen.

Aus diesen Gründen habe ich mich auch zu dem Kunst-Workshop „Tag des offenen Ateliers“ des FAS am vergangenen Samstag angemeldet und mit voller Dankbarkeit und innerer Zufriedenheit daran teilgenommen und zehre auch noch Tage später von diesen Eindrücken.

Daher gilt mein Dank nicht nur dem FAS, sondern auch insbesondere dem Referenten Kaveh Ziapour und der Organisatorin/Leitung Karin Oerschkes.

Ich würde mich sehr freuen, wenn der FAS dieses Angebot auch zukünftig anbieten würde und spreche damit bestimmt auch im Namen der anderen Teilnehmer*innen.

Inge Janssen
Essen