



Teresa Petrovitz im Gespräch mit  
**Isolde Schediwy**

## »Es ist ein unheimlich spannender Prozess, der durch kunsttherapeutische Praktiken in uns angeregt wird«

*Wie haben Sie mit Ihren Co-Autorinnen zusammengefunden?*

**Schediwy:** Wir haben einander während der Kunsttherapie-Ausbildung kennengelernt. Nach dem Abschluss spürten wir dann: Das kann es noch nicht gewesen sein. Wir haben uns also weiterhin regelmäßig in Interventionsgruppen getroffen, um uns auszutauschen, sei es über die Herausforderungen, die dieser Beruf auch immer wieder mit sich bringt, sei es über die Erfahrungen, die wir mit Übungen oder Methoden gemacht haben. Durch diesen intensiven Austausch kam es nun auch zu unserem gemeinsamen Buch.

*Im theoretischen Teil, der mit Zitaten, Gedichten und Gedanken untermalt ist, streichen Sie die Bedeutung des Körperlichen in der Kunsttherapie heraus. Sie sprechen dabei auch vom „Körpergedächtnis“. Was ist darunter zu verstehen?*

**Schediwy:** Die Erlebnisse, die wir in unserem Leben haben, speichern wir in unserem Körper ab. Sie sind dann zumeist unbewusst in uns vorhanden. Unsere Themen und Verhaltensweisen, die immer wiederkehren, schöpfen oft aus diesem Unbewussten. Wir selbst können das, was uns bewegt, dann meist nicht bewusst zuordnen, weil uns der Zugang fehlt. Dazu gibt uns die Kunsttherapie die Möglichkeit: Mit dem künstlerischen

Ausdruck ist ein starkes Wahrnehmen und Innehalten verbunden, wodurch auch das Körpergedächtnis angeregt wird. Es steigt das auf, was verschüttet worden ist. Nicht selten sind das Ressourcen, die wir verloren haben. Es kann auch das Grundvertrauen sein, das vielen von uns abhandengekommen ist und mithilfe der Therapie wieder wachsen kann.

*Der künstlerische Ausdruck kann somit ein wichtiges Sprachrohr für uns werden?*

**Schediwy:** Oft fehlen uns für gewisse Erfahrungen die Worte, wir können nicht verbalisieren, was uns bewegt, spüren es vielleicht nur intuitiv. Die Kunsttherapie gibt uns die Werkzeuge, um das Ungreifbare mithilfe künstlerischer Ausdrucksformen greifbar zu machen und ins Außen zu bringen. Gleichzeitig wirkt das, was wir künstlerisch schaffen, auf unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung ein. Wir nehmen Neues wahr oder entdecken Altes neu, wir erleben uns selbstwirksam und finden uns wieder. Es ist ein unheimlich spannender Prozess, der durch die kunsttherapeutischen Praktiken in uns angeregt wird. Am Ende steht die Annäherung an das, was wir eigentlich sind. Rose Ausländer hat diesen Gedanken in einem Gedicht sehr schön ausgedrückt: „Ich habe mich in mich verwandelt.“

*Gemeinsam mit Marie-Theres Gallnbrunner, Marion Bugelnig-Berger und Alexandra Reis haben Sie das reich gestaltete Buch Kunsttherapie als Selbsterfahrung geschrieben. Seit wann sind Sie mit dem kunsttherapeutischen Ansatz verbunden?*

**Schediwy:** Auf die Kunsttherapie bin ich im Zuge einer körperorientierten Therapie gestoßen, die ich aus eigenem Antrieb gemacht habe. Ich war begeistert von der Herangehensweise und von der großen Wirkung, die dieser Ansatz auf mich und meine Selbstwahrnehmung hatte. Ich kann mich noch erinnern, dass ich im Anschluss an meine Körperübungen immer wieder meine innere Bewegtheit zeichnerisch auf Papier ausdrücken sollte. Dieser Prozess hat unglaublich viel in mir ausgelöst. Seit 2009 bin ich nun im zweiten Bildungsweg als Kunsttherapeutin tätig und genieße es sehr, mit Menschen zu arbeiten – auf eine Art und Weise, die hilft, Potenziale freizusetzen und die Kraft zu spüren, die in uns wohnt, wenn wir uns nur Zeit dafür nehmen und uns von all dem, was uns im Alltag zuschüttet, freischaufeln.

*Ein umfangreicher Praxisteil mit vielen Übungen begleitet die Leser:innen bei diesem Prozess. Sind die Übungen sowohl für Fachfremde als auch für Expert:innen gedacht? Wie kunstaffin muss man sein?*

**Schediwy:** Wir haben die Übungen so gestaltet, dass jeder und jede damit arbeiten kann. Wer das Bedürfnis hat, sich etwas Gutes zu tun, sich besser und anders kennenzulernen, wird von den Übungen genauso angesprochen wie professionelle Therapeut:innen, Pädagog:innen oder Berater:innen, die nach Inspirationen oder Input im kunsttherapeutischen Bereich suchen. Die Übungen können alleine, manche aber auch in Gruppen oder zu zweit gemacht werden, zu Hause, in der Praxis oder in der Natur. Im traditionellen Sinn künstlerisch begabt zu sein, ist in der Kunsttherapie keine Kategorie. Wir sind alle schöpferische Wesen, darum geht es.

*Die Übungen sind sehr facettenreich, sie berühren unterschiedliche Kunstformen, Materialien und Themen.*

**Schediwy:** Den Anfang macht der Teil „Annäherungen“, der unsere Leser:innen in kurzen Übungen an das kunsttherapeutische Arbeiten heranführt und dadurch ein Kennenlernen ermöglicht. Die dann folgenden Übungen betreffen verschiedene Themen unseres Daseins – von Identitäts- und Beziehungsfragen über Selbstwahrnehmung bis hin zu Achtsamkeit und Selbstliebe. Zugleich behandeln die Übungen Aspekte, die vielen von uns vielleicht neu sind, wie beispielsweise das Thema Farben. Was bedeuten Farben für uns, was ist Farbwahrnehmung, wie nehmen wir selbst Farben wahr und wie können sie wirken? Es gibt auch Audio-Übungen, die mittels QR-Code zugänglich sind. Sie sind Teil der meditativen Übungen und regen die Übenden so auch mittels Sprache an.

*Sie legen zudem viel Wert auf die Wirkung der verschiedenen Materialien.*

**Schediwy:** Es macht einen Unterschied, ob ich mit Ölkreiden oder Wasserfarben arbeite. Erstere verlangen nach einem kräftigen Strich, sie verlangen uns damit Kraft ab. Wer sich gerade unsicher und erschöpft fühlt, würde sich durch das Arbeiten mit Ölkreiden vielleicht überfordert fühlen. Zugleich kann die Arbeit mit ihnen im richtigen Moment aber auch die innere Kraft, Energie sowie Entschlossenheit fördern. Das Malen mit Wasserfarben hingegen kann ein Ins-Fließen-Kommen, Entspannung und seelische Beweglichkeit bewirken.

*Besonders interessant sind Ihre Übungen zum Gebiet Formen.*

**Schediwy:** Die Welt um uns, alles, was uns umgibt, ob in der Natur oder zu Hause, besteht aus Grundformen wie z. B. Kreisen, Quadraten, Ellipsen oder Spiralen. Und trotzdem fragen wir uns eigentlich nie, wie diese Formen auf uns wirken, was sie in uns auslösen. In einer Übung ist es das Setzen eines einzigen Punktes (übrigens die einfachste geometrische Form) auf einem leeren Blatt, das zu einer tiefgehenden Reflexion und zu einem Innehalten anstoßen kann, zu einer Konzentration auf unser Tun, die uns im hektischen Alltag zu oft verloren geht. Die Kunsttherapie eröffnet uns einen ganz neuen Blick – auf uns und das, was uns umgibt.

*Herzlichen Dank für das Gespräch!*

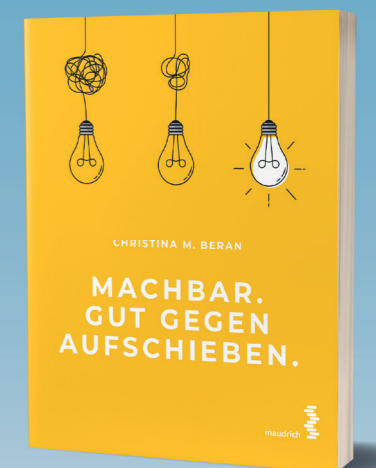


Marie-Theres Gallnbrunner, Isolde Schediwy, Marion Bugelnig-Berger, Alexandra Reis  
**Kunsttherapie als Selbsterfahrung**  
216 Seiten, Hardcover, Audiodatei-Download  
978-3-99002-157-6, € 29,90 | maudrich  
auch als E-Book erhältlich, ET: 31. März

# UNSER HIRN IST NICHT ZUM DENKEN DA

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich auf den Punkt gebracht

Tipps für Ihren individuellen Weg aus der »Aufschieberitis«



maudrich 2023, EUR 22,-  
184 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN 978-3-99002-153-8

