

Miriam Becker-Mertelmeyer

# Resilienzförderung durch kunsttherapeutische Methoden bei Jugendlichen

Lebenskünstler trotz  
familiärer Belastungen

MOREMEDIA



Springer

---


# Resilienzförderung durch kunsttherapeutische Methoden bei Jugendlichen

---

Miriam Becker-Mertelmeyer

# Resilienzförderung durch kunsttherapeutische Methoden bei Jugendlichen

Lebenskünstler trotz familiärer  
Belastungen

Miriam Becker-Mertelmeyer   
Königswinter, Deutschland

ISBN 978-3-662-72035-6      ISBN 978-3-662-72036-3 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-72036-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber\*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor\*innen und die Herausgeber\*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor\*innen oder die Herausgeber\*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Miriam Becker-Mertelmeyer

Planung/Lektorat: Julia Schnitter

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

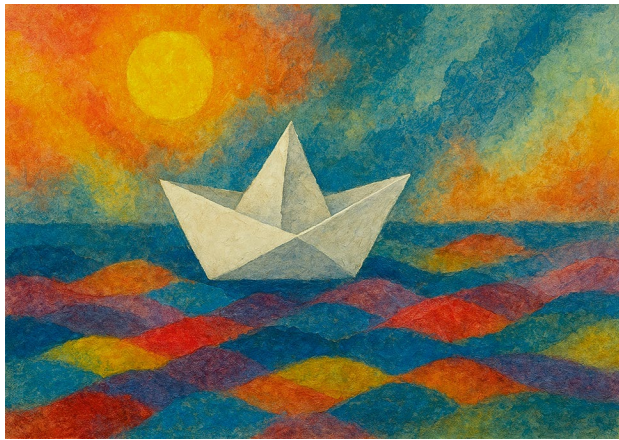
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

*Meinem Sohn Jens danke ich von Herzen für seine  
Begleitung auf diesem Weg – für seine klugen  
Impulse, seine ehrliche Meinung und seine  
helfende Hand, wann immer ich sie brauchte.*

---

## Vorwort



### Lebenskünstler...

„Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem ist nur, ein Künstler zu bleiben, wenn man erwachsen wird“ (Picasso, zitiert nach Danto, 1998).

Dieser Gedanke von Picasso erinnert uns daran, dass Kreativität eine natürliche und wertvolle Ressource in uns allen ist, die oft im Laufe des Lebens unter den Herausforderungen des Erwachsenwerdens verloren geht. Für Kinder und Jugendliche, die mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen, kann diese Herausforderung jedoch besonders groß sein. Die Kunst, die in der Jugend einen natürlichen Ausdruck findet, kann durch die Last, die sie tragen, leicht unterdrückt oder verloren gehen. Doch gerade in dieser Kreativität liegt ein großes Potenzial für Heilung und Selbstfindung.

Das hier vorgestellte Konzept des „Lebenskünstlers“ ist genau darin verwurzelt – in der Überzeugung, dass Kunst nicht nur ein Ausdrucksmittel ist, sondern auch ein Weg zur inneren Stärke und Resilienz. Dieses Buch widmet sich den Jugendlichen, die durch die Schwierigkeiten im familiären Umfeld zu schnell erwachsen werden müssen. Es bietet

ihnen kunsttherapeutische Unterstützung, um ihre eigenen Gefühle zu erkunden, ihre innere Welt zu verstehen und einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen zu finden, die das Leben ihnen stellt.

Diese neu entwickelte „Lebenskünstler“-Methode soll Fachkräfte ermutigen, junge Menschen anzuleiten, die Künstler zu bleiben, die sie vielleicht als Kinder waren und diese Kunst als Werkzeug nutzen, um ihre eigene Lebensgeschichte zu gestalten. Sie gibt ihnen die Mittel an die Hand, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und gleichzeitig ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Hoffnung zu entwickeln. In den folgenden Kapiteln werden wir uns mit den Prinzipien und Praktiken beschäftigen, die diese Methode so kraftvoll machen. Dabei hoffen wir, dass die lesenden Fachkräfte inspiriert und ermutigt werden, die Kunst als Weg zur Heilung und Selbsterkenntnis zu entdecken. Denn in jedem jungen Menschen schlummert ein Künstler, und dieser Künstler hat die Macht, nicht nur Kunstwerke, sondern auch das eigene Leben neu zu gestalten.

In unserer Gesellschaft stehen Jugendliche, deren Familien von psychischen Erkrankungen betroffen sind, oft vor besonderen Herausforderungen. Die Auswirkungen solcher Belastungen können vielfältig sein und reichen von emotionalen Schwierigkeiten bis hin zu Problemen in der Selbstwahrnehmung im sozialen Umfeld. Für Fachkräfte wie Sozialarbeiter, Psychologen und Pädagogen ist es daher entscheidend, wirksame Methoden anzuwenden, um diesen Jugendlichen Unterstützung zu bieten und ihre Resilienz zu stärken. Durch die Integration von theoretischen Grundlagen, praxiserprobten Methoden und Fallbeispielen bietet dieses Buch eine umfassende Anleitung für Fachkräfte, die direkt mit Jugendlichen arbeiten. Dieses „Lebenskünstlerkonzept“ ist mehr als eine Methode – sie ist ein einladender Raum, in dem Kreativität auf emotionale Heilung trifft und wo individuelle Ausdrucksmöglichkeiten Jugendliche in den Mittelpunkt rücken. Mit der Veröffentlichung dieses Themas hoffe ich, eine Welle des positiven Wandels in der pädagogischen und therapeutischen Praxis zu integrieren. Ich lade alle Fachkräfte herzlich ein, sich von der Kraft der Kunst begeistern zu lassen und diese in ihrer Arbeit zu einzubinden. So können wir gemeinsam dafür sorgen, dass noch mehr junge Menschen, die Chance bekommen, sich gesund, flexibel und selbstsicher zu entwickeln. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, die Magie der Kunst zu nutzen, um das Potenzial jedes Einzelnen zu entfalten und so eine Welt voller Möglichkeiten zu eröffnen – genau wie Picasso es uns ans Herz legte.

### **Jonas' Weg zu sich selbst durch Kunsttherapie**

Jonas, ein 16-jähriger Junge, wächst in einer Familie auf, die von psychischen Belastungen geprägt ist. Sein Vater kämpft seit Jahren mit Depressionen und seine Mutter leidet unter chronischen Angststörungen. Zuhause herrscht oft eine angespannte Atmosphäre, in der Sorgen und Unsicherheit den Alltag bestimmen. Jonas fühlt sich oft verloren und unsichtbar. Er trägt die Last der Probleme seiner Eltern, ohne wirklich zu wissen, wer er selbst ist. Schon früh bemerkt Jonas, dass er sich anders fühlt als die meisten Jungs in seinem Umfeld. Während seine Freunde über Fußball und Autos sprechen, zieht es ihn eher zu künstlerischen Tätigkeiten und Kleidungsstilen, die als „untypisch“ für Jungen gilt. Doch in einem Haushalt, in dem schon genug Probleme herrschen, traut sich Jonas nicht, über

seine Gefühle zu sprechen. Stattdessen zieht er sich immer mehr zurück und verbringt Stunden allein in seinem Zimmer, wo er zu zeichnen beginnt. Jonas' Zeichnungen werden zu einem Spiegel seiner inneren Welt. Zunächst sind es abstrakte Formen und dunkle Farben, die seine Verwirrung und das Gefühl des Gefangenseins ausdrücken. Doch nach und nach finden sich in seinen Bildern auch Andeutungen von etwas Neuem: Figuren, die nicht klar männlich oder weiblich sind und Szenen, in denen diese Figuren in einer farbenfrohen, akzeptierenden Umgebung leben. Jonas kann sich in diesen Bildern ausdrücken, was ihm mit Worten noch nicht gelingt. An einem Tag, nach einem besonders schwierigen Streit zwischen seinen Eltern, wagt Jonas den Schritt und zeigt der Schulpsychologin einige seiner Zeichnungen. Sie erkennt im Gespräch mit Jonas die Bedeutung hinter den Bildern und empfiehlt ihm, eine Kunsttherapie zu beginnen. Zunächst zögert er, da er Angst hat, noch mehr Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Doch schließlich stimmt er zu, mehr aus Neugier als aus wirklicher Überzeugung. In den ersten Sitzungen fällt es Jonas schwer, seine Gedanken und Gefühle zu verbalisieren. Doch die Kunsttherapeutin versteht es, ihm Raum zu geben und ihn durch kreative Übungen anzuleiten. Sie bittet ihn, weiter zu zeichnen, aber auch neue Techniken auszuprobieren – Malen, Collagen, Skulpturen. Es ist ein langsamer Prozess, aber Stück für Stück beginnt Jonas, sich in der Kunst zu öffnen. Er erstellt Collagen, in denen er Bilder von Menschen aus Magazinen zerschneidet und neu zusammensetzt, um so neue Identitäten zu schaffen. Er gestaltet Masken, die das widerspiegeln, was er nach außen hin zeigt, im Gegensatz zu dem, was er im Inneren fühlt. Durch die Kunsttherapie beginnt Jonas, seine Identität als Transgender zu erkennen und zu akzeptieren. Er versteht, dass seine Gefühle nicht falsch oder „komisch“ sind, sondern ein wichtiger Teil von ihm. Die Kunst bietet ihm einen sicheren Raum, um diese Identität zu erforschen und auszudrücken, ohne von der Außenwelt bewertet zu werden. In einer besonders bedeutenden Sitzung zeichnet er ein Selbstporträt, in dem er sich so darstellte, wie er sich wirklich fühlt: nicht mehr als der Junge, den seine Eltern in ihm sehen, sondern als Mädchen. Es ist ein kraftvolles Bild, das nicht nur seine innere Akzeptanz, sondern auch seine Entschlossenheit symbolisiert, diesen Weg zu gehen. Die Kunsttherapie half Jonas nicht nur dabei, seine Geschlechtsidentität zu erkennen, sondern auch, eine gesunde Distanz zu den Problemen seiner Familie zu wahren. Er lernte, dass er nicht die Verantwortung für die Sorgen seiner Eltern tragen musste, und fand in der Kunst eine Möglichkeit, seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken. Mit Unterstützung seiner Therapeutin begann Jonas, über seine Gefühle zu sprechen, und schaffte es schließlich, seinen Eltern mitzuteilen, dass er Transgender ist. Was als ein Mittel begann, um mit dem inneren Chaos fertig zu werden, entwickelte sich zu einer lebenslangen Leidenschaft, die ihm half, gesund zu bleiben und seine Zukunft selbstbewusst zu gestalten.

Jonas hat mit seiner Schul- und seiner Kunsttherapeutin Glück gehabt. Die Arbeit mit Jugendlichen in belasteten Familien erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Fachwissen und praktischen Fähigkeiten. Unser Konzept „Lebenskünstler“ möchte dazu beitragen, dass Fachkräfte in diesem Bereich gut ausgerüstet sind, um Jugendlichen den



Raum und die Unterstützung zu bieten, die sie für ihre persönliche Entwicklung benötigen. Wir laden Sie ein, sich auf eine inspirierende Reise durch die Welt der kreativen Selbstentfaltung zu begeben und gemeinsam Wege zu entdecken, wie wir Jugendlichen helfen können, ihre individuellen Lebenskünste zu entfalten und zu feiern.

Königswinter, Deutschland

Miriam Becker-Mertelmeyer

---

## Interessenkonflikt

Der/die Autor\*in hat keine für den Inhalt dieses Manuskripts relevanten Interessenkonflikte.

---

# Einführung in das Buch

**Teil I: Theoretische Grundlagen:** Hier werden grundlegende Konzepte und psychologische Theorien vorgestellt, die das „Lebenskünstler“-Projekt untermauern.

- **Kapitel 1: Einführung in das Konzept des Lebenskünstlers**  
Einführung in die Grundidee, Zielsetzung und Bedeutung des Lebenskünstler-Konzepts für die persönliche und soziale Entwicklung Jugendlicher.
- **Kapitel 2: Kreative Selbstentfaltung durch Kunst und Ausdruck**  
Darstellung der kunsttherapeutischen Methoden und deren Rolle in der persönlichen Entwicklung.
- **Kapitel 3: Psychologische Grundlagen der Resilienz und Selbstwahrnehmung**  
Vertiefung in psychologische Modelle zur Resilienz, Selbstwahrnehmung und emotionalen Entwicklung, insbesondere für Jugendliche in schwierigen Lebenslagen.

**Teil II: Praktische Umsetzung und Methoden:** Dieser Teil umfasst die praktischen Methoden und Übungen, die innerhalb des Projekts genutzt werden.

- **Kapitel 4: Praktische Übungen und Workshops für Jugendliche**  
Beschreibung konkreter Workshops und Übungen zur Selbstentfaltung, Kreativität und Resilienzstärkung.
- **Kapitel 5: Kreativwerkstatt des Selbst**  
12 Module zur Entfaltung innerer Stärke und Ausdruckskraft.
- **Kapitel 6: Evaluationsmethoden und Erfolgskriterien**  
Vorstellung der Methoden zur Erfolgsmessung und Evaluation der praktischen Übungen. Kombination von qualitativen und quantitativen Methoden.
- **Kapitel 7: Integration von Peer-Support und Gruppendynamik**  
Analyse und praktische Ansätze zur Förderung des Peer-Supports und der Gruppenarbeit zur Stärkung des sozialen Umfelds.

**Teil III: Implementierung, Nachhaltigkeit und Zukunftsperspektiven:** Im dritten Teil geht es um die Implementierung des Programms, ethische Fragen und nachhaltige Effekte.

- **Kapitel 8: Ethik und Sicherheit in Kunsttherapieprojekten**  
Diskussion ethischer Überlegungen, einschließlich Sicherheit und Wohlbefinden der Jugendlichen in kreativen Therapieprojekten.

- **Kapitel 9: Implementierung in Bildungseinrichtungen und sozialen Institutionen**

Wege zur Integration des Programms in Schulen, Jugendzentren und andere Einrichtungen, um möglichst viele Jugendliche zu erreichen.

- **Kapitel 10: Langfristige Auswirkungen und Nachhaltigkeit**

Analyse der potenziellen langfristigen Effekte der Maßnahmen und Methoden sowie der Nachhaltigkeit der erzielten Veränderungen.

- **Kapitel 11: Zukunftsperspektiven und Weiterentwicklung des Konzepts**

Blick in die Zukunft, mögliche Weiterentwicklungen und Erweiterungen des Programms sowie neue Forschungsperspektiven.

- **Kapitel 12: Künstlerische Ausdrucksformen als Heilungsweg**

Bedeutung von Theater, Lyrik und Musik als unterstützende Elemente im Umgang mit psychischen Belastungen bei Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern und deren Potenzial zur Förderung von Resilienz und emotionaler Verarbeitung.

---

# Inhaltsverzeichnis

**Teil I   Theoretische Grundlagen**

- 1   Der kreative Weg zur inneren Stärke: Kunst als Ausdruck und Bewältigung** ..... 3
  - 1.1   Was ist ein Lebenskünstler?..... 3
  - 1.2   Lebenskünstler als Modell für Jugendliche ..... 7
  - 1.3   Historische Entwicklung des Konzepts des Lebenskünstlers ..... 13
  - 1.4   Wirksamkeit kunsttherapeutischer Interventionen. .... 15
  - 1.5   Interdisziplinäre Perspektiven: Ein Kaleidoskop der Wissenschaften in der Kunsttherapie ..... 18
  - 1.6   Mögliche Herausforderungen und Limitationen bei der Anwendung des Lebenskünstler-Programms. .... 28
  - 1.7   Evaluationsergebnisse des Lebenskünstler-Programms ..... 32
  - Literatur. .... 35
  
- 2   Kreative Selbstentfaltung durch Kunst und Ausdruck** ..... 39
  - 2.1   Kunst als Ausdrucksform..... 43
  - 2.2   Psychologische Aspekte der kreativen Prozesse ..... 51
  - 2.3   Selbstwahrnehmung als zentraler Aspekt der psychischen Gesundheit ..... 53
  - 2.4   Kreative Ansätze zur Förderung von Resilienz und Selbstbewusstsein bei Jugendlichen. .... 56
  - 2.5   Methoden und Techniken..... 66
  - Literatur. .... 74
  
- 3   Resilienz** ..... 77
  - 3.1   Definition ..... 78
  - 3.2   Emotionsregulation ..... 90
  - 3.3   Wichtige Theorien und Modelle ..... 97
  - 3.4   Kognitive Bewertung ..... 109

3.5	Verbindung zwischen Resilienz und Selbstwahrnehmung .....	112
3.6	Erfolgreiche Interventionsprogramme .....	114
3.7	Erfahrungsberichte von Jugendlichen .....	115
	Literatur .....	116

## **Teil II Praktische Umsetzung und Methoden**

<b>4</b>	<b>Praktische Übungen und Workshops für Jugendliche .....</b>	<b>123</b>
4.1	Kreativität als Heilungsweg .....	124
4.2	Übungen zur Förderung von Resilienz durch das „Lebenskünstler-Konzept“ .....	133
4.3	Workshops als Katalysator für die soziale und emotionale Entwicklung von Jugendlichen .....	144
4.4	Fallbeispiele und Erfahrungsberichte aus der Praxis- .....	168
	Literatur .....	173
<b>5</b>	<b>Die Farben der Seele .....</b>	<b>175</b>
5.1	Die praktischen Module des „Lebenskünstler“-Programms .....	176
5.2	Modul 1: Selbstporträt – Sich selbst entdecken .....	181
5.3	Modul 2: Emotionale Farbpaletten – Gefühle sichtbar machen .....	186
5.4	Modul 3 – Masken gestalten .....	190
5.5	Modul 4: Collagen erstellen .....	193
5.6	Modul 5: Traumfänger basteln .....	196
5.7	Modul 6: Gemeinschaftsmural .....	200
5.8	Modul 7: Naturkunst .....	203
5.9	Modul 8: Finde dein Krafttier .....	206
5.10	Modul 9: Mode und Styling .....	212
5.11	Modul 10: Fantasiervolle Figuren aus Pappmaché .....	218
5.12	Modul 10, Alternative Durchführungsweise .....	225
5.13	Modul 11: Handyfotografie .....	228
5.14	Modul 12: Dankbarkeitsbaum .....	231
5.15	Bonusmodul: Shamballa-Armbänder herstellen .....	235
5.16	Bonusmodul: Suggestion und Hypnose .....	240
5.17	Ferienmodul: Mini-Terrarien .....	248
	Literatur .....	255
<b>6</b>	<b>Evaluationsmethoden und Erfolgskriterien .....</b>	<b>257</b>
6.1	Quantitative Evaluationsmethoden für das „Lebenskünstler“-Projekt ....	259
6.2	Qualitative Auswertungsmethoden: Kodierung und thematische Analyse .....	265
6.3	Kombination qualitativer und quantitativer Daten im Mixed-Methods-Ansatz .....	269

6.4	Nachhaltigkeit und Langzeitwirkung: Langfristige Evaluation und Follow-Up-Messungen . . . . .	272
6.5	Effektivität und zukünftige Perspektiven für psychosoziale Interventionen . . . . .	276
	Literatur. . . . .	283
<b>7</b>	<b>Integration von Peer Support und Gruppendynamik. . . . .</b>	<b>285</b>
7.1	Die Entstehung und Entwicklung der Gruppendynamik: Theorie und Praxis . . . . .	287
7.2	Praktische Anwendung und Weiterentwicklung . . . . .	291
7.3	Moderne Anwendungen und Forschung . . . . .	294
7.4	Konkrete Ansätze zur Implementierung von Peer Support und Gruppendynamik im Lebenskünstler-Programm. . . . .	303
7.5	Praktische Übungen und Methoden zur Förderung von Peer Support und Gruppendynamik: . . . . .	306
	Literatur. . . . .	319
 <b>Teil III Implementierung, Nachhaltigkeit und Zukunftsperspektiven</b>		
<b>8</b>	<b>Ethik und Sicherheit in Kunsttherapieprojekten wie dem Lebenskünstler-Programm . . . . .</b>	<b>325</b>
8.1	Sicherer Rahmen im Kunsttherapieprojekt „Lebenskünstler“ . . . . .	327
8.2	Die Rolle von Standards und Richtlinien. . . . .	329
8.3	Förderung der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung der Teilnehmenden . . . . .	332
8.4	Vertraulichkeit und Datenschutz: Umgang mit sensiblen Informationen im Einklang mit rechtlichen Vorgaben (z. B. DSGVO) . . . . .	333
8.5	Konsens und Freiwilligkeit . . . . .	336
8.6	Sicherer Raum und Notfallmaßnahmen. . . . .	339
8.7	Regelblatt für Gruppensettings in der Kunsttherapie. . . . .	341
8.8	Psychisch belastete Eltern und ihre Auswirkungen auf Jugendliche . . . . .	343
8.9	Richtlinien zur Gewährleistung von Ethik und Sicherheit. . . . .	348
8.10	Kunsttherapie und Trauma: Professionelle Begleitung in herausfordernden Gruppensituationen . . . . .	350
	Literatur. . . . .	356
<b>9</b>	<b>Implementierung in Bildungseinrichtungen und sozialen Institutionen . . . . .</b>	<b>361</b>
9.1	Organisatorische Anforderungen und Ressourcen. . . . .	364
9.2	Einbindung des „Lebenskünstler“-Programms in Schulen und in soziale Einrichtungen. . . . .	365
9.3	Förderkonzept für das „Lebenskünstler“-Programm . . . . .	369

9.4 Differenzierung der Programminhalte je nach Kontext und Zielgruppe .....	371
9.5 Finanzierungssicherung für kunsttherapeutische Programme: Strategien und Partner .....	373
Literatur.....	377
<b>10 Langfristige Auswirkungen und Nachhaltigkeit .....</b>	<b>379</b>
10.1 Langfristige Wirkung des ‚Lebenskünstler‘-Programms: Resilienz, soziale Kompetenz und Selbstwahrnehmung stärken .....	381
10.2 Neue therapeutische Ansätze und Technologien .....	387
Literatur.....	391
<b>11 Zukunftsperspektiven und Weiterentwicklung des Lebenskünstlerkonzepts.....</b>	<b>393</b>
11.1 Kreative Methoden zur Unterstützung .....	395
11.2 Langfristige Ziele und Perspektiven .....	396
11.3 Einsatz von digitalen Plattformen zur Reichweitenvergrößerung .....	398
11.4 Verknüpfung von Kunsttherapie mit anderen therapeutischen Ansätzen.....	400
11.5 Einbindung von Bewegungstherapien .....	401
11.6 Anwendung multisensorischer Ansätze .....	402
11.7 Die Grenzen der Digitalisierung: Warum Gesellschaft, Empathie und Mitgefühl unersetzlich sind .....	404
11.8 „Lebenskünstler-Collaboration“: Ein gemeinsames Kunstwerk für die Zukunft.....	408
11.9 Zukunftsperspektiven des ‚Lebenskünstler‘-Programms: Innovation, Weitergabe und gesellschaftliche Wirkung.....	410
Literatur.....	414
<b>12 Kreativer Ausdruck: Theater, Musik und Lyrik als Bühne der Emotionen .....</b>	<b>415</b>
12.1 Junges Theater – Gefühle ausdrücken, Geschichten erleben.....	417
12.2 Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Entwicklung eines Mini-Stücks. ....	421
12.3 Klangwelten – Musik als Ausdruck deiner Gefühle .....	424
12.4 Worte wie Farben – Lyrik schreiben und erleben .....	429
Literatur.....	436



---

## Über die Autorin



**Miriam Becker-Mertelmeyer** geboren in Hessen und heute wohnhaft in Königswinter, lebe und arbeite ich im schönen Rheinland. Als Mutter von drei Kindern und selbst in einer großen Familie aufgewachsen, fließen sowohl persönliche Erfahrungen als auch fachliche Expertise in meine therapeutische Arbeit mit ein.

Nach einem abgeschlossenen Kunststudium absolvierte ich eine Weiterbildung zur Kunsttherapeutin sowie ein Studium der Psychologie, das ich durch eine Qualifikation in Lern- und Hypnosetherapie ergänzte.

Meine berufliche Laufbahn umfasst langjährige Tätigkeiten in schulischen und stationären Bereichen, insbesondere in psychosozialen Einrichtungen, Wohngruppen, Frühförderstellen und Jugendzentren. In diesen Kontexten konnte ich umfassende Erfahrungen in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen in psychisch und sozial belastenden Lebenssituationen sammeln.

Seit 2017 führe ich eine eigene Praxis mit dem Schwerpunkt auf der psychotherapeutischen, lerntherapeutischen und kunsttherapeutischen Arbeit mit jungen Menschen. Darüber hinaus bin ich im Sozialpsychiatrischen Zentrum Eitorf tätig, wo ich im Bereich K.I.M. (Kinder im Mittelpunkt) Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern begleite.

Mein Ansatz ist interdisziplinär und verbindet entwicklungspsychologische, kreative und hypnotherapeutische Verfahren zu einem ganzheitlichen Behandlungskonzept. Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht im Zentrum meines beruflichen Handelns. Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, das Bewusstsein für ihre spezifischen Bedürfnisse zu schärfen und nachhaltige Impulse für präventive und therapeutische Ansätze zu geben – in der Hoffnung, dass viele junge Menschen dadurch gestärkt ihren Weg gehen können.

---

## Teil I

# Theoretische Grundlagen

# Der kreative Weg zur inneren Stärke: Kunst als Ausdruck und Bewältigung

# 1

## Zusammenfassung

Kreativität ist eine natürliche Ressource, die in jedem Menschen steckt, doch gerade für Jugendliche, die mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen, kann sie ein wichtiger Schlüssel zur Selbstfindung und emotionalen Stabilität sein. Das Konzept des „Lebenskünstlers“ sieht Kunst nicht nur als Ausdrucksmittel, sondern als Strategie zur Stärkung von Resilienz und Selbstwirksamkeit. Dieses Kapitel betont, wie Kunsttherapie Jugendlichen helfen kann, ihre Gefühle zu erkunden und ihre innere Welt zu verstehen. Anhand von Fallbeispielen wird gezeigt, wie kreative Prozesse wie Malerei, Theater oder Musik es Jugendlichen ermöglichen, ihre Erlebnisse zu verarbeiten und neue Perspektiven auf sich selbst zu gewinnen. Die theoretische Grundlage reicht von Aristoteles’ Konzept der „eudaimonia“ über psychologische Resilienzforschung bis hin zu modernen kunsttherapeutischen Ansätzen. Kunst wird hier nicht als Luxus betrachtet, sondern als essenzielles Werkzeug zur Bewältigung schwieriger Lebensrealitäten. Das Kapitel lädt Fachkräfte dazu ein, sich von der heilenden Kraft der Kunst inspirieren zu lassen und Jugendliche auf ihrem Weg zu begleiten, sodass sie nicht nur Kunstwerke, sondern auch ihr eigenes Leben bewusst gestalten können.

## 1.1 Was ist ein Lebenskünstler?

Der Begriff „Lebenskünstler“ mag zunächst an jemanden denken lassen, der mit einem Hauch von Bohème durch das Leben tanzt, stets von einer kreativen Eingebung zur nächsten hüpfend. Doch hinter dieser romantischen Vorstellung verbirgt sich eine tiefere,

wissenschaftlich fundierte Bedeutung. Ein Lebenskünstler ist jemand, der die Kunst beherrscht, sein Leben aktiv und bewusst zu gestalten, Herausforderungen zu meistern und dabei stets einen kreativen Ausdruck zu finden, der ihm selbst und seiner Umgebung Nutzen bringt (Pusch 1984). Das Wort „Lebenskünstler“ ist in der deutschen Sprache tief verwurzelt und trägt eine kulturelle Bedeutung. Der Begriff ist in der Tradition und dem Sprachgebrauch so fest verankert, dass er als eine Art Titel oder Charakterbeschreibung wahrgenommen wird, die nicht das Geschlecht der Person betont, sondern vielmehr deren Lebensweise. Nach reiflicher Überlegung wurde entschieden, das Wort in seiner ursprünglichen Form zu belassen (weder männlich noch weiblich), um die Ganzheitlichkeit und die kulturelle Bedeutung, die es transportiert, zu bewahren.



Die Wurzeln des Begriffs reichen weit zurück und finden sich in verschiedenen kulturellen und philosophischen Traditionen. In der Antike wurde der Begriff „ars vitae“ (die Kunst des Lebens) geprägt, um eine Lebensweise zu beschreiben, die durch den Genuss einfacher Freuden, Mäßigung und das Streben nach Glück gekennzeichnet ist. Die Epikureer, eine philosophische Schule im antiken Griechenland, betonten die Bedeutung der Ataraxie, eines Zustands der Unerschütterlichkeit und des inneren Friedens – Eigenschaften, die auch heutigen Lebenskünstlern zugeschrieben werden können (Epikur, ca. 300 v. Chr./2020). In der modernen psychosozialen Arbeit hat das Konzept des Lebenskünstlers eine Renaissance erlebt. Besonders im unterstützenden Umgang mit Jugendlichen, die mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sind, bietet das Konzept wertvolle Ansätze. Es verbindet kreative Ausdrucksformen mit psychologischen Methoden, um Resilienz zu fördern und Selbstwahrnehmung zu stärken (Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse 2019). Jugendliche, deren Eltern von psychischen Erkrankungen betroffen sind, stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Sie erleben häufiger Unsicherheiten und emotionale Belastungen und sind oft gezwungen, frühzeitig Verantwortung zu übernehmen (Beardslee et al. 1998). Studien belegen, dass kreative Prozesse Jugendlichen helfen können, ihre Gedanken und Gefühle zu erkunden und zu verarbeiten, was wiederum ihre Selbstwahrnehmung und ihr Selbstbewusstsein stärkt (Malchiodi 2005). Diese Arbeit untersucht, wie expressive Therapien, einschließlich Kunst- und Kreativtherapie, Jugendlichen einen sicheren Raum bieten, um ihre Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.

In diesem Kapitel wird des Öfteren der Name Malchiodi zitiert. Cathy Malchiodi ist eine bekannte Figur im Bereich der Kunsttherapie und der kreativen Therapien. Sie ist eine international anerkannte Expertin, Autorin und Forscherin auf dem Gebiet der Kunsttherapie. Malchiodi hat zahlreiche Bücher und Artikel veröffentlicht, die sich mit der therapeutischen Anwendung von Kunst beschäftigen, insbesondere in der Behandlung von Traumata, Stress und psychischen Gesundheitsproblemen. Sie hat einen Dokortitel in Kunsttherapie und ist zudem lizenzierte klinische Psychologin. Malchiodi hat an verschiedenen Universitäten gelehrt und ist regelmäßig als Rednerin auf Konferenzen weltweit vertreten. Ihre Arbeit hat dazu beigetragen, das Verständnis für die Rolle der Kunst in der Therapie zu erweitern und ihre Wirksamkeit in der psychologischen Behandlung zu dokumentieren. Zusätzlich zu ihrer akademischen und klinischen Arbeit engagiert sich Cathy Malchiodi auch in der Förderung von Kunst als Mittel zur persönlichen Entfaltung und zur Verbesserung der Lebensqualität. Sie setzt sich für die Integration kreativer Methoden in verschiedenen therapeutischen Kontexten ein, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre psychische Gesundheit zu verbessern und ihre Lebensziele zu erreichen.

Auch Stuckey und Nobel (2010) haben in ihrer Studie gezeigt, dass kreative Aktivitäten wie Malen, Schreiben, Musik und Theater nicht nur den Ausdruck von Gefühlen erleichtern, sondern auch die Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten und Resi-

lienz fördern. Kreative Prozesse bieten den Jugendlichen einen sicheren Raum, in dem sie ihre Gedanken und Gefühle erkunden und verarbeiten können. Dies stärkt nicht nur ihre Selbstwahrnehmung, sondern auch ihr Selbstbewusstsein (Wright et al. 2006). Stellen Sie sich vor, Sie bitten eine Gruppe Jugendlicher, ein Theaterstück zu schreiben und aufzuführen, das ihre täglichen Herausforderungen widerspiegelt. Was als einfache Aufgabe beginnt, verwandelt sich schnell in ein Kaleidoskop von Ideen, in dem jeder Teilnehmer seine eigenen Erfahrungen und Perspektiven einbringt. Plötzlich wird der stille Jugendliche zum wortgewandten Erzähler, der Klassenclown zum Regisseur und die schüchterne Jugendliche zur Hauptdarstellerin. Und das Beste daran? Sie alle lernen, dass ihre Stimmen gehört und geschätzt werden. Aber lassen Sie uns zu den wissenschaftlichen Grundlagen zurückkehren. Die Psychologie der Resilienz ist ein gut erforschtes Feld, das uns wertvolle Einblicke bietet. Resilienz wird oft als die Fähigkeit definiert, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen (American Psychological Association 2014). In der Resilienzforschung gibt es mehrere Faktoren, die diese Fähigkeit fördern, darunter soziale Unterstützung (Cohen und Wills 1985), eine positive Selbstwahrnehmung (Rutter 1985) und die Fähigkeit, Probleme kreativ zu lösen (Bonanno 2004). Hierauf wird im nächsten Kapitel näher eingegangen. Eine Studie des Resilience Research Centre in Kanada hat gezeigt, dass Jugendliche, die regelmäßig an kreativen Aktivitäten teilnehmen, signifikant höhere Resilienzwerte aufweisen als ihre weniger kreativen Altersgenossen (Calhoun und Tedeschi 2006). Diese Jugendlichen berichteten von einem stärkeren Gefühl der Kontrolle über ihr Leben und einer besseren Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Die wissenschaftliche Forschung unterstützt zunehmend den Einsatz von Programmen in Schulen und Gemeindezentren, um die emotionale und psychologische Gesundheit von Jugendlichen zu stärken (Malchiodi 2003). Eine Studie von Stuckey und Nobel (2010) zeigt, dass kreative Aktivitäten wie Kunst und Musik positive Auswirkungen auf die emotionale Gesundheit haben können. In ihrer umfassenden Literaturübersicht beschreiben sie, wie Kunsttherapie als Mittel zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Resilienz in verschiedenen Bevölkerungsgruppen eingesetzt wird.

Erfolgreiche Programme zur Förderung der Resilienz durch kreative Aktivitäten finden sich in verschiedenen Kontexten. Ein Beispiel ist das Buch von Kramer (2000), das die Anwendung von Kunsttherapie in der praktischen Arbeit untersucht. Kramer beschreibt zahlreiche Fallstudien, die den Nutzen kreativer Ausdrucksformen für die emotionale Stabilität und Resilienz von Jugendlichen belegen (Kramer 2000). Diese praktischen Beispiele verdeutlichen, wie kreative Therapien effektiv in die Praxis integriert werden können, um die Resilienz von Jugendlichen zu stärken. Die Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis zeigt eindrucksvoll, wie kreative Aktivitäten gezielt zur Förderung von Resilienz eingesetzt werden können. Durch die Integration dieser Erkenntnisse in Bildungseinrichtungen und therapeutische Ansätze können Fachkräfte und Betreuer Jugendlichen nicht nur helfen, mit aktuellen Herausforderungen besser umzugehen, sondern sie auch langfristig auf die Bewältigung zukünftiger Belastungen vorbereiten. Die Förderung krea-

tiver Ausdrucksformen stellt eine effektive und praxisnahe Methode dar, um die psychische Widerstandsfähigkeit von Jugendlichen zu stärken und ihre emotionale Entwicklung zu unterstützen (Gross und Thompson 2007).

Ein Lebenskünstler zu werden, bedeutet nicht, dass man ein perfektes, sorgenfreies Leben führt. Vielmehr geht es darum, das Leben in all seinen Facetten zu akzeptieren und die eigenen Stärken zu nutzen, um Herausforderungen zu meistern. Es geht darum, den Mut zu haben, seine eigene Geschichte zu schreiben und dabei kreative Wege zu finden, die einem selbst und anderen Freude bereiten.

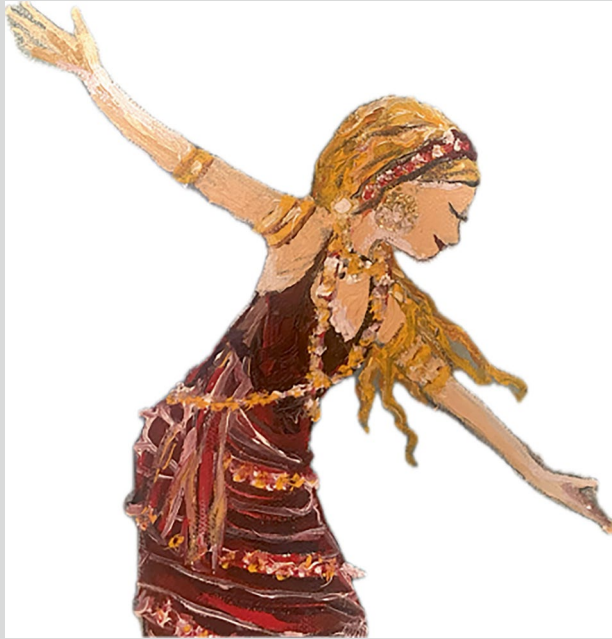
In den folgenden Kapiteln werden wir uns intensiv mit den verschiedenen Aspekten des Lebenskünstlers auseinandersetzen. Wir werden sehen, wie kreative Selbstentfaltung durch Kunst und Ausdruck funktioniert, die psychologischen Grundlagen von Resilienz und Selbstwahrnehmung erkunden und praktische Übungen und Workshops kennenlernen, die speziell für Jugendliche entwickelt wurden.

---

## 1.2 Lebenskünstler als Modell für Jugendliche

Jugendliche, die in Familien mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen, sind oft mit besonderen Herausforderungen konfrontiert, darunter Unsicherheiten, emotionalen Belastungen und instabilen Lebensbedingungen (Stover und Dorsey 2009). McMahon und Luthar (2006) erläutern, wie Resilienz in solchen Situationen entwickelt werden kann, und bieten das Modell der Kunsttherapie als einen Rahmen an, um den Jugendlichen zu helfen, ihre eigenen kreativen Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen.

Kreativität ist ein zentraler Bestandteil dieses Lebenskünstler-Konzepts. Durch gestalterische Aktivitäten können Jugendliche ihre Gefühle ausdrücken, ihre Identität erkunden und neue Wege der Problemlösung finden. Diese Prozesse bieten einen sicheren Raum für Selbstreflexion und emotionalen Ausdruck, der oft nicht durch verbale Kommunikation erreicht werden kann. Jugendliche, die in einem Umfeld aufwachsen, in dem ein Elternteil psychisch erkrankt ist, erleben oft eine Vielzahl intensiver und verwirrender Emotionen, wie Angst, Wut oder Traurigkeit. Anstatt das Opfer dieser Gefühle zu werden, aufzugeben und sich in Hilflosigkeit treiben zu lassen, bietet ihnen das künstlerische Tun sichere und konstruktive Möglichkeiten, Bereiche ihres Lebens aktiv zu kontrollieren, was das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt und ihnen hilft, Entscheidungen zu treffen. Jugendliche können somit lernen, Probleme auf neue und ungewöhnliche Weise zu betrachten, Lösungen zu finden, die für sie gut und gesund sind und ihre Identität zu erforschen und zu entwickeln. Kreative Projekte, die in der Gruppe durchgeführt werden, fördern den Aufbau von sozialen Bindungen und die Integration in Gemeinschaften. Für Jugendliche, die sich möglicherweise isoliert oder missverstanden fühlen, kann dies besonders wichtig sein, um Unterstützung und Zugehörigkeit zu erfahren.

**Fallbeispiel 1**

**Anna** ist eine einfühlsame und kreative 10-jährige, die sich sehr nahe mit ihrer Mutter verbunden fühlt. Vor einem Jahr brachte ihre Mutter ein Geschwisterchen zur Welt. Doch anstatt der erwarteten Freude herrschte in ihrem Zuhause plötzlich eine Atmosphäre der Anspannung und Traurigkeit. Annas Mutter litt an einer postpartalen Depression, die sie in eine tiefe emotionale Krise stürzte. Für Anna war diese Zeit besonders schwer. Sie konnte die plötzliche Veränderung im Verhalten ihrer Mutter spüren – Momente der Zurückgezogenheit, Tränen und eine allgemeine Abwesenheit von der früheren Fürsorge und Freude. Anna fühlte sich oft allein gelassen und verstand nicht, was mit ihrer Mutter passierte. Als Teil einer ganzheitlichen Therapie entschied sich die Familie für kunsttherapeutische Unterstützung. Anna begann regelmäßig an Kunsttherapiesitzungen teilzunehmen, die speziell auf Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen zugeschnitten waren. Dort hatte sie die Möglichkeit, ihre Gefühle durch Zeichnen, Malen und Gestalten auszudrücken. In den Sitzungen malte Anna oft Szenen von ihrer Familie. Ihre Bilder zeigten häufig ihre Mutter und sie selbst, manchmal mit einem traurigen Gesichtsausdruck oder umarmend, was zeigte, wie sehr sie ihre Mutter vermisste. Durch die Anleitung der Kunsttherapeutin konnte Anna auch ihre eigenen Gefühle besser verstehen. Sie lernte, dass es normal war, traurig oder wütend zu sein, und dass sie sich



dafür nicht schuldig fühlen musste. Es half Anna, eine Verbindung zu ihrer inneren Welt herzustellen und ihre Emotionen auf gesunde Weise auszudrücken. Annas Mutter fand Unterstützung durch eine kombinierte Therapie aus Medikamenten und Gesprächstherapie, während die regelmäßigen Fortschritte und die emotionale Stabilität von Anna sie motivierten, sich auf ihre Genesung zu konzentrieren. Heute, ein Jahr später, geht es der Familie besser. Annas Mutter hat große Fortschritte gemacht und ist wieder aktiver Teil des Familienlebens. Anna ist stolz darauf, wie stark ihre Familie zusammengehalten hat, und weiß, dass die Kunst für sie ein sicherer Hafen bleibt, wenn neue Wogen von Problemen auf sie zukommen können.

### Fallbeispiel 2

Ben ist 14 Jahre alt, ein stiller und nachdenklicher Junge, der es liebt, die Welt um sich herum zu beobachten. Schon früh spürte er, dass das Leben in seiner Familie anders war als bei seinen Freunden. Sein Vater litt an einer bipolaren Störung, was das Familienleben oft unberechenbar und anstrengend machte. Es gab Phasen, in denen sein Vater vor Energie sprühte, nur um kurze Zeit später in tiefe Depressionen zu verfallen, in denen er sich komplett zurückzog. Für Ben war das schwer zu ertragen. Die plötzlichen Stimmungswechsel seines Vaters machten ihm Angst und ließen ihn oft unsicher zurück. Er fühlte sich überfordert und suchte nach einer Möglichkeit, die chaotischen Emotionen, die in ihm aufkamen, zu ordnen und zu verstehen. In der Schule fiel es ihm immer schwerer, sich zu konzentrieren, und er zog sich zunehmend von seinen Freunden zurück. Eines Tages entdeckte Ben eine ältere Digitalkamera seines Vaters und somit für sich die Fotografie. Er begann, Fotos von seiner Umgebung zu machen. Anfangs knipste er einfach drauflos, doch bald merkte er, dass die Fotografie ihm half, die Welt durch eine neue Linse zu sehen. Sie bot ihm eine Möglichkeit, seine Gefühle auszudrücken, ohne Worte finden zu müssen. Mit jeder Aufnahme fing Ben Momente ein, die ihm wichtig waren. Manchmal fotografierte er die Natur, um Ruhe und Ordnung in seinem Leben zu finden. An anderen Tagen hielt er Momente fest, in denen seine Familie harmonisch zusammen war, als Beweis dafür, dass es auch gute Zeiten gab. Die Kamera wurde zu einem Begleiter, die ihm half, das Chaos in seinem Inneren zu strukturieren. Die Fotografie gab Ben nicht nur eine kreative Ausdrucksform, sondern auch ein Gefühl der Kontrolle. Wenn die Welt um ihn herum zu chaotisch wurde, konnte er durch das Objektiv schauen und einen Moment einfrieren, in dem alles stillstand. Die Fotos, die er machte, wurden für ihn zu einer Art visuellem Tagebuch, in dem er seine Emotionen festhalten konnte, ohne sie direkt aussprechen zu müssen. Ben begann, seine Bilder mit anderen zu teilen. Er trat einer Fotografie-AG in der Schule bei und fand dort Menschen, die seine Leidenschaft teilten. Diese neue Gemeinschaft unterstützte

ihn und gab ihm das Gefühl, verstanden und akzeptiert zu werden. Sie wussten um die Schwierigkeiten, die Ben zuhause erlebte, und boten ihm einen sicheren Raum, in dem er sich öffnen konnte. Durch sein neues Hobby lernte Ben, seine eigene Perspektive auf das Leben zu schärfen und einen Ausgleich zu den Herausforderungen in seiner Familie zu finden. Er erkannte, dass er die Krankheit seines Vaters nicht ändern konnte, aber dass er einen Weg gefunden hatte, mit den damit verbundenen Schwierigkeiten umzugehen. Die Bilder, die er aufnahm, halfen ihm, seine eigenen Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren. Dank der Fotografie hat Ben einen Weg gefunden, die bipolare Störung seines Vaters zu verarbeiten und seine eigene innere Balance zu finden. Sie hat ihm geholfen, in einer schwierigen Zeit stark zu bleiben und seine eigene Identität zu entwickeln.

Das Konzept des Lebenskünstlers bietet eine vielversprechende Perspektive für die Arbeit mit Jugendlichen, deren Eltern von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Durch die Förderung von Kreativität und Resilienz können diese Jugendlichen lernen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten, trotz den Herausforderungen, die sie erleben. Fachkräfte sind in der Lage, durch gezielte Interventionen und Unterstützungen, die inneren Ressourcen der Jugendlichen zu stärken und ihnen zu helfen, ihre eigene Lebenskünstlerreise zu beginnen (Gross und Thompson 2007; McMahon und Luthar 2006).

Das Konzept des Lebenskünstlers beruht auf mehreren psychologischen Theorien und Ansätzen, die die Resilienz und die kreative Selbstentfaltung fördern:

- **Humanistische Psychologie:** Carl Rogers (1961) und Abraham Maslow (1954) sind Wegbereiter der humanistischen Psychologie, die den Menschen als von Natur aus kreativ und wachstumsorientiert sieht. Rogers betonte das Konzept der Selbstaktualisierung – die Idee, dass jeder Mensch das Potenzial hat, seine Fähigkeiten und Möglichkeiten voll auszuschöpfen, um ein erfülltes und authentisches Leben zu führen. Maslow ergänzte dies mit seiner Theorie der Selbstverwirklichung, die als höchste Stufe in seiner Bedürfnishierarchie angesehen wird. Diese Stufe beschreibt den Zustand, in dem Menschen ihre inneren Talente und Potenziale vollständig entfalten. In der Kunsttherapie findet die Theorie von Rogers und Maslow eine praktische Anwendung. Sie ermöglicht es Menschen, ihre inneren Erfahrungen und Gefühle durch kreative Ausdrucksformen zu erkunden. Dies entspricht der humanistischen Idee, dass Kreativität eine essenzielle Dimension des menschlichen Wachstums ist.
- **Positive Psychologie:** Martin Seligman (2011) und Mihaly Csikszentmihalyi (1990) sind Pioniere der positiven Psychologie, die sich darauf konzentriert, wie Menschen ihre Stärken und Ressourcen entwickeln können, um ein erfülltes Leben zu führen. Seligman betont in seiner „erlernten Optimismus“-Theorie, dass die Nutzung und Förderung von persönlichen Stärken nicht nur die Lebenszufriedenheit erhöht, sondern auch

die Resilienz stärkt. Csikszentmihalyi, bekannt für sein Konzept des „Flow“, beschreibt Zustände, in denen Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgeht, ihre Talente und Fähigkeiten optimal einsetzen und dabei ein tiefes Gefühl der Erfüllung erfahren. Kunsttherapie passt perfekt zu den Prinzipien der positiven Psychologie, indem sie eine Plattform bietet, auf der Individuen ihre Stärken und Talente entdecken und nutzen können. Durch kreative Prozesse können Menschen nicht nur ihre emotionalen und psychologischen Ressourcen aktivieren, sondern auch positive Erfahrungen schaffen, die ihre Lebenszufriedenheit erhöhen. Diese Aktivitäten ermöglichen es, persönliche Stärken zu erkennen und weiterzuentwickeln, was zu einem stärkeren Gefühl der Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit führt.

- **Systemische Ansätze:** Die systemische Therapie betrachtet Individuen als Teil komplexer sozialer Systeme und legt den Fokus auf Interaktionen und Beziehungen. In der systemischen Therapie werden die Prinzipien aus der allgemeinen Systemtheorie von Ludwig von Bertalanffy (1968) angewendet, um zu verstehen, wie Individuen in sozialen Systemen wie Familien, Arbeitsgruppen oder anderen Gemeinschaften interagieren. Diese Prinzipien helfen dabei, das Verhalten von Individuen im Kontext ihrer Beziehungen und ihrer Umwelt zu verstehen und therapeutische Interventionen entsprechend zu gestalten. Stellen wir uns vor, das Leben wäre ein großes Netzwerk aus Verbindungen – ähnlich wie ein soziales Netzwerk, aber es geht hier um die Familie, Freunde und andere wichtige Menschen im Umfeld. Alles, was jemand tut, beeinflusst die Menschen um ihn herum, und umgekehrt wirkt das Verhalten der anderen auf diese Person zurück. Diese Idee bildet die Grundlage der systemischen Therapie, die davon ausgeht, dass jeder Mensch Teil eines größeren sozialen Systems ist. Das hat besonders Bedeutung für Familien, in denen eine psychische Erkrankung eines Elternteils den Alltag prägt. Die systemische Therapie betont, dass Individuen nicht isoliert betrachtet werden sollten, sondern immer im Kontext ihrer Beziehungen und Interaktionen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist, hat das unweigerlich große Auswirkungen auf die gesamte Familie. Aber genauso beeinflusst das Verhalten der anderen Familienmitglieder die Situation. Paul Watzlawick, Janet Beavin und Don Jackson (Watzlawick et al. 1967) erklärten, dass die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren und interagieren, entscheidend dafür ist, ob und wie Probleme gelöst werden können. Ein zentrales Konzept der systemischen Therapie ist die Zirkularität, die davon ausgeht, dass es keine einfachen Ursache-Wirkung-Beziehungen gibt. Stattdessen wird alles als miteinander verbunden betrachtet, fast wie in einem Kreislauf. In Familien, in denen psychische Erkrankungen eine Rolle spielen, lassen sich oft bestimmte Muster beobachten – wie ein Tanz, der sich immer wiederholt. Ein Beispiel könnte sein, dass eine angespannte Stimmung in der Familie dazu führt, dass sich jemand zurückzieht, was wiederum aus Sorge noch mehr Anspannung hervorruft. Diese Kreisläufe zu erkennen und zu durchbrechen, ist eine zentrale Aufgabe der systemischen Therapie. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist die sogenannte Homöostase, was bedeutet, dass Systeme – also auch Familien – dazu neigen, ihren Zustand stabil zu halten. Das kann einerseits positiv sein, weil es

Sicherheit bietet, andererseits kann es aber auch dazu führen, dass ungesunde Verhaltensmuster beibehalten werden. Die systemische Therapie zeigt Wege auf, wie Veränderungen in einem solchen System möglich sind, ohne dass das gesamte Gleichgewicht verloren geht. Die Kunsttherapie kann dazu dienen, die Homöostase innerhalb eines Familiensystems zu erkunden und mögliche Wege zur Veränderung aufzuzeigen. Durch das Erschaffen von Kunstwerken können Familienmitglieder ihre Rolle innerhalb des Systems hinterfragen und neue Perspektiven einnehmen. Die Kreativität im Kunstprozess erlaubt es, alternative Lösungswege auszuprobieren und symbolisch darzustellen, wie Veränderungen im System möglich sein könnten, ohne das Gleichgewicht vollständig zu verlieren.

Kommunikation und Metakommunikation sind weitere Schlüsselbegriffe. Kommunikation ist nicht nur das, was gesagt wird, sondern auch, wie es gesagt wird und welche unausgesprochenen Botschaften mitschwingen. Oft sind es diese versteckten Botschaften, die Missverständnisse und Konflikte hervorrufen. Die systemische Therapie hilft dabei, diese subtilen Ebenen der Kommunikation zu erkennen und zu verbessern. In der Kunsttherapie wird oft auf nonverbale Kommunikation gesetzt, was besonders wertvoll in der systemischen Therapie ist, wo Metakommunikation eine große Rolle spielt. Ein Bild, eine Skulptur oder eine Collage kann als Ausdruck von Gefühlen und Botschaften dienen, die verbal schwer auszudrücken sind. Diese künstlerischen Ausdrucksformen können dann im therapeutischen Gespräch aufgegriffen werden, um die tieferen Ebenen der Kommunikation zu entschlüsseln und Missverständnisse oder unausgesprochene Themen zu klären.

Diese Prinzipien bieten wertvolle Einsichten, wie psychische Erkrankungen in der Familie besser verstanden und bewältigt werden können. Sie verdeutlichen, dass es in einem sozialen System immer Interaktionen und Abhängigkeiten gibt und dass Veränderungen möglich sind, wenn man die Dynamiken innerhalb des Systems erkennt und nutzt.

Das hier vorgestellte Konzept des „Lebenskünstlers“ wurde speziell für Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern entwickelt und stellt eine eigenständige, innovative Herangehensweise dar, die bestehende Konzepte der Kunsttherapie, Resilienzförderung und Selbstwahrnehmung integriert, jedoch neue, entscheidende Aspekte hinzufügt. Der zentrale Unterschied zu anderen Ansätzen liegt in der besonders starken Betonung der Selbstwirksamkeit – dem Glauben der Jugendlichen an ihre eigenen Fähigkeiten, ihr Leben aktiv und kreativ zu gestalten. Während Ansätze wie die Kunsttherapie darauf abzielen, emotionale Ausdrucksmöglichkeiten zu bieten, geht das Lebenskünstler-Konzept einen Schritt weiter, indem es den Jugendlichen nicht nur ermöglicht, ihre Gefühle zu verarbeiten, sondern sie ermutigt, ihr Leben wie ein Kunstwerk aktiv zu formen. Das „Lebenskünstler“-Konzept verbindet therapeutische Kreativität mit einem verstärkten Fokus auf die aktive Selbstgestaltung des Lebens. Hierbei wird die Vorstellung genutzt, dass jeder Mensch, unabhängig von den äußeren Umständen, die Fähigkeit hat, schöpferisch mit seinen Ressourcen umzugehen und persönliche Meisterwerke zu erschaffen – sei es in Form von Problemlösungen, Zielsetzungen oder dem Umgang mit Schwierigkeiten (Ban-

dura 1997). Durch diesen besonderen Fokus auf die schöpferische Selbstwirksamkeit wird das Konzept zu einer echten Neuerung im therapeutischen Bereich. Es stellt die Jugendlichen nicht als passive Empfänger von Hilfe dar, sondern als aktive Künstler ihres eigenen Lebens, die mit den gegebenen Umständen kreative Lösungen finden und so gestärkt in ihre Zukunft gehen können.

---

## 1.3 Historische Entwicklung des Konzepts des Lebenskünstlers

Das Konzept des Lebenskünstlers hat eine lange und facettenreiche Geschichte, die tief in der Philosophie, Kunst und Psychologie verwurzelt ist. Ursprünglich bezeichnete der Begriff „Lebenskünstler“ jemanden, der sein Leben mit derselben Kreativität und Hingabe gestaltet wie ein Künstler sein Werk. Dieser Ansatz findet sich bereits in den philosophischen Schriften der Antike und wurde über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt:

- **Sokrates:** In Platons *Apologie* (4. Jh. v. Chr.) wird Sokrates als jemand dargestellt, der das Leben als ein Kunstwerk betrachtet, indem er argumentiert, dass ein unreflektiertes Leben nicht lebenswert sei (Platon (1997). *Apologie des Sokrates*. Reclam Verlag). (Originalarbeit ca. 399 v. Chr.). Diese Idee legt nahe, dass das Leben aktiv gestaltet werden muss, um bedeutungsvoll zu sein.
- **Aristoteles:** In seiner *Nikomachischen Ethik* entwickelt Aristoteles das Konzept der „eudaimonia“, das als ein gutes und erfülltes Leben verstanden wird, welches durch tugendhaftes Handeln erreicht wird (Aristoteles (2009). *Nikomachische Ethik*. Reclam Verlag). (Originalarbeit ca. 350 v. Chr.). Diese Vorstellung von einem erfüllten Leben ist eng mit der Idee verbunden, dass der Mensch sein Leben bewusst und kreativ formen sollte.
- **Renaissance und Humanismus:** Im 15. und 16. Jahrhundert förderte die Renaissance das Ideal des „uomo universale“ oder des „universalen Menschen“, der in vielen Bereichen des Lebens, einschließlich der Kunst und Wissenschaft, exzelliert. Diese Idee, das Leben als ein Kunstwerk zu gestalten, wurde in den Schriften von Humanisten wie Pico della Mirandola (*Oratio de hominis dignitate*, 1486) weiterentwickelt (Mirandola 1965).
- **Moderne Philosophie:** Im 19. Jahrhundert entwickelte Friedrich Nietzsche die Idee des „Übermenschen“ und des „ästhetischen Lebens“, in dem das Individuum sein Leben wie ein Kunstwerk gestaltet, jenseits traditioneller moralischer Konventionen (*Also sprach Zarathustra*, 1883–1885). Im 20. Jahrhundert nahm der Psychologe und Therapeut Viktor Frankl das Konzept auf und entwickelte es weiter. Frankl, ein Überlebender des Holocaust und Begründer der Logotherapie, argumentierte, dass der Sinn des Lebens durch kreative und sinnvolle Tätigkeiten gefunden werden kann (Frankl 2006). Diese Perspektive verbindet das Konzept des Lebenskünstlers mit therapeutischen Ansätzen, die auf die Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit abzielen.

Das Konzept des Lebenskünstlers hat also eine reiche historische und theoretische Grundlage, die von der antiken Philosophie bis zur modernen Psychotherapie reicht. Es betont die aktive und kreative Gestaltung des eigenen Lebens als eine Form des persönlichen Wachstums. Durch die Integration dieses Konzepts in kunsttherapeutische Interventionen kann Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern eine wertvolle Ressource zur Bewältigung ihrer Herausforderungen und zur Förderung ihrer Resilienz angeboten werden.

### 1.3.1 Evidenzbasierte Ansätze in der Kunsttherapie für Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern

Kunsttherapie hat sich als wirksame Intervention für eine Vielzahl von psychischen und emotionalen Herausforderungen erwiesen. Die wissenschaftliche Evidenz untermauert die Wirksamkeit dieser Methoden und zeigt, dass sie einen positiven Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden und die psychische Gesundheit haben. Eine Untersuchung von **Reynolds und Prior (2003)** untersucht die Wirkung von Kunsttherapie auf Jugendliche mit emotionalen und Verhaltensproblemen. Die Studie zeigt, dass Kunsttherapie signifikant zur Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit beiträgt, indem sie den Jugendlichen hilft, ihre Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. **Gantt und Tinnin (2009)** untersuchen die Wirkung von Kunsttherapie auf Kinder aus belasteten familiären Verhältnissen, einschließlich solcher, die mit psychischen Erkrankungen ihrer Eltern konfrontiert sind. Die Studie zeigt, dass Kunsttherapie positive Auswirkungen auf die emotionale Stabilität und das Selbstwertgefühl von Kindern hat und ihnen hilft, ihre familiären Herausforderungen besser zu bewältigen. Eine Meta-Analyse von **Kramer et al. (2013)** bestätigt die Wirksamkeit von Kunsttherapie bei der Verbesserung der psychischen Gesundheit und des emotionalen Wohlbefindens. Die Analyse zeigt, dass Kunsttherapie eine effektive Methode zur Behandlung einer Vielzahl von psychischen Störungen ist, einschließlich solcher, die bei Jugendlichen durch familiäre Belastungen entstehen.

### 1.3.2 Entwicklung der Kunsttherapie

Die Wurzeln der Kunsttherapie reichen zurück bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts. Margaret Naumburg, eine der Pionierinnen der Kunsttherapie, betrachtete Kunst als eine Form der symbolischen Sprache, die unbewusste Gedanken und Gefühle ausdrücken kann (Naumburg 1953). Margaret Naumburg (1890–1983) war eine amerikanische Psychologin und Kunsttherapeutin. Sie studierte zunächst Philosophie und Psychologie am Barnard College und später an der Columbia University, wo sie unter anderem bei John Dewey lernte, einem führenden Vertreter des Pragmatismus und der progressiven Erziehung. Ihre akademische Ausbildung prägte ihre interdisziplinäre Sichtweise und ihr Verständnis der Verknüpfung von Kunst, Psychologie und Erziehung. Naumburgs Haltung war stark von

der Psychoanalyse beeinflusst, insbesondere von den Arbeiten Sigmund Freuds und Carl Jungs. Sie sah Kunst als eine symbolische Sprache, die tiefere Schichten des Unbewussten ausdrücken kann. Ihre Arbeit basierte auf der Überzeugung, dass kreative Prozesse therapeutische Effekte haben und Menschen helfen können, unbewusste Konflikte und Emotionen zu verarbeiten. Margaret Naumburg gilt als die „Mutter der Kunsttherapie“ in den USA. Ihre Pionierarbeit bestand darin, Kunst als therapeutisches Mittel in die Psychotherapie zu integrieren. Sie entwickelte den Ansatz der „dynamischen Kunsttherapie“, der auf psychoanalytischen Prinzipien basiert und die kreative Selbstexpression als Schlüssel zur Heilung und Selbsterkenntnis betrachtet. Ein bedeutendes Werk von Naumburg ist ihr Buch „Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice“ (1953), in dem sie ihre Theorie und Praxis der Kunsttherapie ausführlich darlegt. Sie gründete auch die Walden School in New York City, eine progressive Schule, die kreative und künstlerische Ausdrucksformen in den Bildungsprozess integrierte.

Edith Kramer, eine weitere Schlüsselfigur in der Kunsttherapie, schuf die „entwicklungsorientierte Kunsttherapie“, die sich auf den kreativen Prozess und die ästhetische Erfahrung konzentriert. Ihr Buch „Art as Therapy with Children“ (1971) ist ein grundlegendes Werk, das ihre Ansätze und Methoden detailliert beschreibt. In diesem Werk erläutert sie, wie Kunsttherapie als Mittel zur Förderung der emotionalen und sozialen Entwicklung von Kindern eingesetzt werden kann. Diese frühen Ansätze legten den Grundstein für die moderne Kunsttherapie, die heute in vielen klinischen und pädagogischen Kontexten angewendet wird. Edith Kramer (1916–2014) war eine österreichisch-amerikanische Kunsttherapeutin und Künstlerin. Sie studierte Malerei und Bildhauerei an der Kunstgewerbeschule in Wien, wo sie bei Ferdinand Schmutzer lernte. 1938 emigrierte Edith Kramer in die USA und setzte ihre künstlerische Ausbildung in New York City fort. Dort arbeitete sie eng mit Anna Freud zusammen und wurde stark von der psychoanalytischen Theorie beeinflusst. Sie betrachtete den künstlerischen Prozess selbst als heilend und fokussierte sich auf die ästhetische Qualität der Kunstwerke. Kramer glaubte, dass Kunst die Fähigkeit hat, innere Konflikte zu externalisieren und zu transformieren. Kramer arbeitete viele Jahre in verschiedenen klinischen und schulischen Einrichtungen, wo sie ihre Theorien in die Praxis umsetzte und weiterentwickelte.

---

## 1.4 Wirksamkeit kunsttherapeutischer Interventionen

Die Wirksamkeit kunsttherapeutischer Interventionen wurde bei verschiedenen Zielgruppen in den Anfängen untersucht. Eine Meta-Analyse von 37 Studien zur Kunsttherapie zeigte, dass diese Interventionen signifikant zur Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens und zur Reduktion von Angst und Depression beitragen können (Slayton et al. 2010). Diese Effekte sind besonders relevant für Jugendliche, die in einem Umfeld aufwachsen, das durch die psychische Erkrankung eines Elternteils belastet ist.

Eine Studie von Regev und Snir (2014) untersuchte die Auswirkungen von Kunsttherapie auf Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern und fand heraus, dass die Teil-



nehmer signifikante Verbesserungen in ihrer emotionalen Regulation und ihrem Selbstwertgefühl erzielten. Die kreative Tätigkeit ermöglichte es den Jugendlichen, ihre Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten, was zu einer besseren psychischen Stabilität führte.

### 1.4.1 Mechanismen der Kunsttherapie

Kunsttherapie wirkt durch eine Vielzahl von Mechanismen, die sowohl kognitive als auch emotionale Prozesse einbeziehen. Eines der zentralen Prinzipien ist der kreative Prozess selbst, der es den Teilnehmern ermöglicht, innere Konflikte und komplexe Emotionen in einer symbolischen Form auszudrücken (Malchiodi 2013). Diese Form der nonverbalen Kommunikation ist besonders wertvoll für Jugendliche, die oft Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen in Worte zu fassen. Kunsttherapie schafft somit einen Kanal, über den belastende Gefühle sicher und indirekt verarbeitet werden können, was zu einer tieferen emotionalen Selbstreflexion führt. Die therapeutische Wirkung der Kunsttherapie liegt auch in der Schaffung eines sicheren Raums für den Selbstausdruck. Dies gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, mit ihren Gefühlen zu experimentieren und dabei ein Gefühl der Kontrolle zu entwickeln. Besonders für Jugendliche, die mit Unsicherheiten und Hilflosigkeit aufgrund der psychischen Erkrankung ihrer Eltern konfrontiert sind, bietet Kunsttherapie eine Möglichkeit, sich durch kreatives Tun als kompetent zu erleben (Gantt und Tinnin 2009). Diese Förderung von Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Aspekt, der nicht nur das Selbstwertgefühl stärkt, sondern auch eine aktive Rolle in der Resilienzbildung spielt. Jugendliche lernen, ihre Herausforderungen als bewältigbar zu sehen, was eine zentrale Ressource für ihre psychische Gesundheit darstellt.

Ein wichtiger Bezugspunkt in der Forschung zu Kindern und Jugendlichen mit psychisch kranken Eltern ist die Arbeit von Beardslee et al. (1998). Diese Studie beleuchtet die psychosozialen Herausforderungen, denen Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern ausgesetzt sind, und beschreibt, dass sie oft ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eigener psychischer Störungen haben. Emotionale Belastungen wie Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit entstehen häufig durch die Verantwortung, die diese Jugendlichen gegenüber ihren Eltern empfinden. Die Studie von Beardslee et al. zeigt auch, dass geeignete Unterstützung und therapeutische Interventionen entscheidend sind, um das psychische Wohlbefinden dieser Jugendlichen zu fördern. Kunsttherapie spielt hierbei eine wichtige Rolle, da sie nicht nur emotionalen Ausdruck fördert, sondern auch die Möglichkeit bietet, sich von belastenden familiären Umständen temporär zu distanzieren und eine neue, positivere Identität zu formen. Der therapeutische Prozess ermutigt zur Selbstreflexion und zum Aufbau eines realistischeren, optimistischeren Selbstbildes, was insbesondere für Jugendliche in schwierigen Familiensituationen entscheidend ist (Malchiodi 2013). Die Kombination aus kreativem Ausdruck, emotionaler Verarbeitung und Förderung von Selbstwirksamkeit macht Kunsttherapie zu einer wirksamen Methode, um den spezifischen Bedürfnissen von Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern gerecht



zu werden. Während sie durch die Kunst ihre Emotionen erforschen und ausdrücken können, stärkt die Therapie zugleich ihre psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber zukünftigen Herausforderungen.

### 1.4.2 Evidenz aus der Neurowissenschaft

Neurowissenschaftliche Studien haben zunehmend die positive Wirkung von kreativen Tätigkeiten wie Kunsttherapie auf das Gehirn belegt. Kreatives Schaffen aktiviert nicht nur Belohnungssysteme im Gehirn, sondern führt auch zu umfassenderen neurobiologischen Veränderungen, die das emotionale Wohlbefinden fördern und zur Stressbewältigung beitragen. Bei kreativen Prozessen, wie dem Malen oder Gestalten, werden Areale im Gehirn angesprochen, die mit Belohnung, Motivation und Emotionen assoziiert sind, darunter das dopaminerge System und das mesolimbische System, das stark mit der Freisetzung von Neurotransmittern wie Dopamin verknüpft ist (Schott et al. 2011). Diese Neurotransmitter werden häufig mit positiven Emotionen, Motivation und einem Gefühl der Zufriedenheit in Verbindung gebracht, was die therapeutische Wirkung von Kunst in der Behandlung von emotionalem Stress erklärt. Ein zentraler Mechanismus, der durch Kunsttherapie aktiviert wird, ist die Neuroplastizität, die Fähigkeit des Gehirns, sich durch neue Erfahrungen und Lernprozesse zu verändern. Studien legen nahe, dass kreatives Schaffen zu einer verstärkten neuronalen Vernetzung beiträgt und die Flexibilität des Gehirns fördert, wodurch emotionale Regulation und kognitive Anpassungsfähigkeit verbessert werden (Malchiodi 2015). Dies ist besonders relevant für Menschen, die unter chronischem Stress oder Traumata leiden, da Kunsttherapie einen sicheren Raum für den Ausdruck schwieriger Emotionen und die Integration belastender Erlebnisse bietet. Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass das Erleben von Flow-Zuständen, die durch kreative Tätigkeiten wie Kunsttherapie gefördert werden, ebenfalls tiefgreifende neurobiologische Effekte hat. Während eines Flow-Zustandes, bei dem sich die Aufmerksamkeit vollständig auf eine kreative Aktivität konzentriert, sinkt die Funktion des präfrontalen Cortex, was zu einer verminderten Selbstreflexion und einem reduzierten Stressniveau führen kann. Dies trägt zu einem Gefühl des Wohlbefindens bei und erleichtert die Verarbeitung schwieriger emotionaler Inhalte (Csikszentmihalyi 1996).

Zusätzlich deuten bildgebende Verfahren darauf hin, dass Kunsttherapie nicht nur emotionale Zentren des Gehirns aktiviert, sondern auch sensorische und motorische Netzwerke anspricht, die bei der Regulierung von Emotionen und der Bewältigung von Stress helfen (Bolwerk et al. 2014). Diese multisensorischen Prozesse tragen dazu bei, das Gehirn auf vielfältige Weise zu stimulieren, wodurch positive neuronale Veränderungen unterstützt werden, die sowohl das emotionale Wohlbefinden als auch die kognitive Flexibilität fördern. Abschließend lässt sich sagen, dass die neurobiologischen Effekte von Kunsttherapie tiefgreifend und vielschichtig sind. Sie unterstützt nicht nur das emotionale Wohlbefinden durch die Aktivierung von Belohnungssystemen und die Freisetzung von

Dopamin, sondern fördert auch die neuronale Plastizität, die kognitive Anpassungsfähigkeit und die Stressbewältigung. Diese Erkenntnisse verdeutlichen, dass Kunsttherapie eine wertvolle Methode zur psychologischen und emotionalen Unterstützung ist.

Das „Lebenskünstler“-Konzept hebt sich als eigenständiger Ansatz zur Unterstützung von Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern ab, indem es auf eine kreative und aktive Lebensgestaltung setzt. Anstatt lediglich existierende therapeutische Modelle zu adaptieren, entwickelt das Lebenskünstler-Konzept diese gezielt weiter. Es kombiniert Erkenntnisse aus der Kunsttherapie und Neurowissenschaft mit einem starken Fokus auf die Förderung von Selbstwirksamkeit. Das Besondere daran ist, dass die Jugendlichen nicht nur ihre Emotionen durch Kunst ausdrücken, sondern aktiv daran arbeiten, ihr Leben zu formen und zu gestalten, was weit über eine passive künstlerische Betätigung hinausgeht. Der kreative Prozess selbst wird zur Basis für Resilienzaufbau, indem er emotionale Herausforderungen in produktive, sinnvolle Erfahrungen transformiert. Die oben genannten Neurowissenschaftliche Untersuchungen, die aufzeigen, wie kreative Handlungen das Belohnungssystem im Gehirn stimulieren und so Motivation und positives Erleben fördern (Schott et al. 2011), stützen dieses Konzept wissenschaftlich. Ein entscheidender Aspekt ist die Förderung der Selbstwirksamkeit, die im „Lebenskünstler“-Ansatz stärker betont wird als in vergleichbaren Programmen. Die Jugendlichen erleben sich als Gestalter ihres eigenen Lebenswegs und gewinnen dadurch ein Gefühl der Kontrolle über schwierige Lebenssituationen. Dies hilft ihnen, nicht nur mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen, sondern langfristig eine stabile, positive Identität zu entwickeln. Dieses Lebenskünstler-Konzept kombiniert also bewährte therapeutische Ansätze mit einer einzigartigen, aktiven Komponente, die es besonders wirksam und nachhaltig macht.

---

## 1.5 Interdisziplinäre Perspektiven: Ein Kaleidoskop der Wissenschaften in der Kunsttherapie

Die Kunsttherapie, insbesondere für Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern, profitiert enorm von interdisziplinären Ansätzen. Durch die Integration von Erkenntnissen aus Psychologie, Soziologie, Pädagogik und Neurowissenschaften entsteht ein reichhaltiges und vielfältiges Bild, das die therapeutische Praxis stärkt und erweitert. Diese Perspektiven verleihen dem Konzept eine Tiefe und Vielseitigkeit, die nicht nur wissenschaftlich fundiert, sondern auch spannend und humorvoll dargestellt werden kann. Die Psychologie, insbesondere die Tiefenpsychologie, hat maßgeblich zur Entwicklung der Kunsttherapie beigetragen. Sigmund Freud und Carl Jung, die Begründer der psychoanalytischen Theorie, legten den Grundstein für das Verständnis des Unbewussten und der symbolischen Ausdruckskraft der Kunst (Freud 1915; Jung 1966). Freud betonte die Bedeutung von Träumen und Symbolen als Fenster zum Unbewussten, während Jung die kreative Imagination als Schlüssel zur Individuation und Heilung sah.

Soziologische Perspektiven betonen die Bedeutung von sozialen Netzwerken und Beziehungen für das Wohlbefinden. Der berühmte Soziologe Émile Durkheim hob hervor, wie soziale Integration und Unterstützung für die psychische Gesundheit essenziell sind (Durkheim 1897). In der Kunsttherapie wird dieser Ansatz durch Gruppenaktivitäten und gemeinschaftsbasierte Projekte umgesetzt, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und soziale Unterstützung bieten. Denken Sie an eine Kunsttherapiegruppe als eine Art kreativen Stammtisch, bei dem Pinsel und Farben die Werkzeuge sind, um Geschichten zu erzählen, Freundschaften zu knüpfen und gemeinsam Lösungen zu finden. Pädagogische Ansätze, insbesondere diejenigen von John Dewey, betonen das Lernen durch Erfahrung und Kreativität. Dewey argumentierte, dass Bildung nicht nur das Auswendiglernen von Fakten ist, sondern das aktive Gestalten von Erfahrungen (Dewey 1934). Kunsttherapie integriert diesen Ansatz, indem sie Jugendlichen ermöglicht, durch kreatives Schaffen zu lernen und sich zu entwickeln. Stellen Sie sich vor, der Unterricht beginnt nicht mit einem Test, sondern mit einer großen Leinwand und einer Palette voller Farben. Schüler lernen, indem sie ihre eigenen Geschichten malen, ihre eigenen Probleme darstellen und gemeinsam kreative Lösungen finden.

### 1.5.1 Der kreative Prozess in der Kunsttherapie

Der kreative Prozess in der Kunsttherapie ist das Herzstück jeder Intervention und spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern. Dieser Prozess, der von der Idee bis zur Vollendung eines Kunstwerks reicht, fördert nicht nur die Selbstaussdrucksfähigkeit, sondern auch die emotionale Heilung und persönliche Entwicklung. Um den Einfluss dieses kreativen Prozesses zu verstehen, müssen wir sowohl seine theoretischen Grundlagen als auch seine praktische Anwendung untersuchen.

Der kreative Prozess in der Kunsttherapie kann in mehrere Phasen unterteilt werden:

1. **Inspiration und Ideenfindung:** Hier beginnt der Prozess oft mit einer initialen Idee oder einem Impuls. Diese Phase kann durch Gespräche, persönliche Erfahrungen oder einfach durch die Umgebung inspiriert werden. Quellen, die diese Phase beschreiben, umfassen Arbeiten, die sich mit kreativen Prozessen im Allgemeinen beschäftigen, wie z. B. „*The Creative Process: Reflections on Invention in the Arts and Sciences*“ von Brewster Ghiselin (1952).
2. **Exploration und Experimentation:** In dieser Phase experimentieren die Jugendlichen mit verschiedenen Materialien und Techniken. Dies fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch das Selbstvertrauen, neue Dinge auszuprobieren. Eine relevante Quelle hierfür ist Cathy Malchiodis Buch „*The Art Therapy Sourcebook*“, in dem sie betont, wie wichtig es ist, den Prozess der Erkundung in der Kunsttherapie zu fördern (Malchiodi 2013).

3. **Schaffung und Gestaltung:** Die eigentliche Arbeit am Kunstwerk beginnt. Diese Phase ist intensiv und ermöglicht tiefe Einblicke in die inneren Gedanken und Gefühle des Jugendlichen. Rubin beschreibt in ihrem Buch „*Approaches to Art Therapy*“ die Bedeutung dieser Phase für das therapeutische Arbeiten (Rubin 2011).
4. **Reflexion und Interpretation:** Nachdem das Kunstwerk vollendet ist, reflektieren die Jugendlichen über ihre Arbeit und interpretieren ihre Bedeutung. Dies kann in Einzel- oder Gruppensitzungen erfolgen. Die Bedeutung der Reflexion in der Kunsttherapie wird ausführlich in der Arbeit von Edith Kramer „*Art as Therapy with Children*“ beschrieben, wo sie die Reflexion als Schlüssel zur Integration des kreativen Erlebens in den therapeutischen Prozess sieht (Kramer 1971).

Diese Phasen bieten einen strukturierten, aber flexiblen Rahmen, der es den Jugendlichen ermöglicht, ihre Gefühle und Gedanken kreativ zu verarbeiten und auszudrücken.

Eine umfassende Analyse zur Wirksamkeit von Kunsttherapie zeigt, dass kreative Prozesse einen positiven Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden haben. So fanden *Chen et al. (2016)* in einer Meta-Analyse, dass Kunsttherapie signifikant zur Reduktion von Angst und Depression beitragen kann, insbesondere in Populationen, die unter chronischem Stress leiden. Diese Ergebnisse werden durch weitere Studien gestützt, darunter *Geue et al. (2010)*, die nachweisen konnten, dass Kunsttherapie bei onkologischen Patienten das emotionale Wohlbefinden stärkt und Symptome von Angst lindert. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant für Jugendliche, die mit der psychischen Erkrankung ihrer Eltern konfrontiert sind. Kunsttherapie kann für sie einen sicheren Raum bieten, um ihre Emotionen zu verarbeiten und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. In einer Untersuchung von *Lyshak-Stelzer et al. (2007)* zeigten Jugendliche mit traumatischen Erfahrungen nach Kunsttherapie signifikante Verbesserungen im emotionalen Ausdruck und in der Stressbewältigung.

Durch den kreativen Prozess können diese Jugendlichen neue Bewältigungsstrategien entwickeln und ihre Resilienz stärken, was besonders wertvoll ist, da sie oft zusätzliche emotionale und soziale Belastungen erleben. Diese Studien unterstreichen die Bedeutung kreativer Therapien als integraler Bestandteil psychosozialer Unterstützungssysteme für Jugendliche in schwierigen Lebenslagen.

In der praktischen Anwendung zeigt sich oft die Magie des kreativen Prozesses. Ein spontaner Blick auf die Kunsttherapie offenbart, dass die kreativsten Momente oft aus den unerwarteten Situationen entstehen. Stellen Sie sich vor, ein Jugendlicher beginnt mit einem chaotischen Gemälde, das zunächst wie ein Durcheinander aus Farben aussieht. Durch den kreativen Prozess verwandelt sich dieses Durcheinander in ein tiefes und bedeutungsvolles Kunstwerk, das die inneren Konflikte und Hoffnungen des Jugendlichen widerspiegelt. In Gruppenarbeiten kann der kreative Prozess auch zu einem sozialen und lustigen Erlebnis werden. Jugendliche lachen zusammen, tauschen Ideen aus und unterstützen sich gegenseitig, während sie ihre Kunstwerke schaffen. Diese gemeinschaftlichen Erlebnisse stärken das soziale Netzwerk und das Gefühl der Zugehörigkeit. Der kreative Prozess in der Kunsttherapie ist eine mächtige Methode zur Unterstützung

von Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern. Durch die Förderung von Selbstausdruck, emotionaler Heilung und persönlicher Entwicklung bietet dieser Prozess nicht nur therapeutische Vorteile, sondern auch ein tiefes Gefühl der Erfüllung und Freude. Die historische und wissenschaftliche Basis des kreativen Prozesses unterstreicht seine Bedeutung und zeigt, wie Kunsttherapie auf vielfältige Weise das Leben der Betroffenen verbessern kann.

### **1.5.2 Konzeptuelle Klarheit und Professionalität: Der Lebenskünstler-Ansatz für Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern**



Das Konzept des Lebenskünstlers, das seinen Ursprung in der Kunsttherapie hat, bietet eine innovative und wirksame Methode zur Unterstützung von Jugendlichen, deren Eltern an psychischen Erkrankungen leiden. Diese Jugendlichen stehen vor einzigartigen Herausforderungen, die ihre emotionale und psychische Gesundheit stark belasten können.

Eltern können an einer Vielzahl von psychischen Erkrankungen leiden, die erhebliche Auswirkungen auf ihre Kinder und Jugendlichen haben können. Zu den häufigsten psychischen Krankheiten gehören:

1. **Depression:** Eltern mit Depressionen können emotional distanziert, traurig und energielos sein, was die emotionale Verfügbarkeit und Unterstützung für ihre Kinder beeinträchtigt (Goodman und Gotlib 1999).
2. **Bipolare Störung:** Die Stimmungsschwankungen zwischen manischen und depressiven Phasen können zu einem unvorhersehbaren und instabilen häuslichen Umfeld führen (Miklowitz 2007).
3. **Schizophrenie:** Halluzinationen, Wahnvorstellungen und desorganisiertes Denken können die Fähigkeit der Eltern beeinträchtigen, konsistent und sicher zu erziehen (Nuechterlein und Dawson 1984).
4. **Angststörungen:** Übermäßige Sorgen und Ängste können die Eltern-Kind-Beziehung belasten und die Fähigkeit der Eltern einschränken, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen (Rapee und Heimberg 1997).
5. **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS):** Eltern mit PTBS können Reizbarkeit, emotionale Taubheit und Rückblenden erleben, was die Interaktion mit ihren Kindern erschwert (Cohen et al. 2006).
6. **Substanzmissbrauch:** Der Missbrauch von Alkohol oder Drogen kann zu Vernachlässigung, Missbrauch und einem chaotischen Familienleben führen (Children of Alcoholics Foundation 1999).

### 1.5.3 Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche, die mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen, stehen vor zahlreichen Herausforderungen, die ihre emotionale, soziale und kognitive Entwicklung beeinträchtigen können:

- **Emotionale Belastung:** Kinder und Jugendliche erleben oft emotionale Belastungen, Angst, Traurigkeit und Verwirrung, wenn sie sehen, dass ihre Eltern leiden. Sie können sich auch für die Gesundheit ihrer Eltern verantwortlich fühlen (Scharf et al. 2015).
- **Verhaltensprobleme:** Die Unfähigkeit der Eltern, stabile und unterstützende Umgebungen zu schaffen, kann zu Verhaltensproblemen, Aggression oder Rückzug bei den Kindern führen (Forehand und Parent 2017).
- **Akademische Schwierigkeiten:** Aufgrund der emotionalen Belastungen und des möglicherweise unstrukturierten häuslichen Umfelds können Kinder Probleme in der Schule haben, sich zu konzentrieren und gute Leistungen zu erbringen (Kovacs 2016).
- **Soziale Isolation:** Kinder könnten sich schämen oder Angst haben, über die psychischen Probleme ihrer Eltern zu sprechen, was zu sozialer Isolation und Schwierigkeiten



beim Aufbau und Aufrechterhalten von Freundschaften führen kann (Velleman und Orford 1999).

- **Risikoverhalten:** Jugendliche, die in solchen Umgebungen aufwachsen, zeigen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für eigene psychische Probleme oder riskantes Verhalten wie Drogenmissbrauch (Chen et al. 2011).
- **Überversantwortung:** Oft übernehmen sie früh Verantwortung für die Pflege und Unterstützung ihrer Eltern, was zu einer Überlastung und Vernachlässigung ihrer eigenen Bedürfnisse führen kann (Jacobson und Kiser 2010).

Therapeutische Interventionen, wie dieses Lebenskünstler-Programm, zielen darauf ab, diese Kinder zu unterstützen, indem sie ihnen helfen, ihre Gefühle auszudrücken, Resilienz zu entwickeln und gesunde Bewältigungsstrategien zu erlernen.

### Der therapeutische Nutzen kreativer Interventionen

Der Lebenskünstler-Ansatz bietet eine Reihe von spezifischen Vorteilen, die auf die Bedürfnisse dieser Jugendlichen zugeschnitten sind:

- **Emotionale Verarbeitung und Ausdruck:** Durch künstlerische Tätigkeiten können Jugendliche ihre Emotionen und inneren Konflikte auf eine Weise ausdrücken, die ihnen oft leichter fällt als verbale Kommunikation. Der kreative Prozess bietet ihnen ein Ventil, um ihre Gefühle sichtbar zu machen und zu verarbeiten. Studien haben gezeigt, dass kreative Ausdrucksformen helfen können, negative Emotionen zu kanalisieren und psychische Belastungen zu reduzieren. Gantt und Tinnin (2009) berichten in ihrer Untersuchung, dass kreative Aktivitäten wie Malen oder Zeichnen als Bewältigungsmechanismen fungieren und zu einer signifikanten Reduzierung von Stress und emotionaler Belastung beitragen können.
- **Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit:** Der kreative Prozess, den der Lebenskünstler-Ansatz fördert, stärkt die Resilienz und das Selbstwirksamkeitsempfinden der Jugendlichen. Indem sie ihre eigenen Kunstwerke schaffen, erleben sie Erfolgserlebnisse und gewinnen Vertrauen in ihre Fähigkeiten, Herausforderungen zu meistern. Diese positiven Erfahrungen tragen zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei und fördern die psychische Widerstandskraft (Bandura 1997).
- **Soziale Integration und Kommunikation:** Kunsttherapeutische Gruppenaktivitäten bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit anderen in ähnlichen Situationen zu vernetzen. Dies fördert den Austausch und das Verständnis untereinander und hilft, soziale Isolation zu überwinden. Kunstwerke dienen oft als Gesprächsanlässe und erleichtern die Kommunikation über schwierige Themen (Moon 2010).
- **Selbstreflexion und Identitätsbildung:** Der kreative Prozess ermöglicht den Jugendlichen eine tiefere Selbstreflexion und unterstützt die Identitätsbildung. Indem sie ihre eigenen Kunstwerke erschaffen, setzen sie sich aktiv mit ihren Gefühlen, Wünschen und Zielen auseinander. Dieser reflektierende Prozess trägt dazu bei, ein kohärentes Selbstbild zu entwickeln und die eigene Identität zu stärken (Malchiodi 2012).

## Praktische Umsetzung des Lebenskünstler-Ansatzes

Um sicherzustellen, dass der Lebenskünstler-Ansatz mehr ist als nur eine Sammlung von Ideen, ist es wichtig, die kreativen Aktivitäten sorgfältig zu planen und zu strukturieren. Jede künstlerische Intervention sollte klare therapeutische Ziele verfolgen und von qualifizierten Therapeuten angeleitet werden. Hier sind einige Beispiele für gezielte kunsttherapeutische Interventionen:

- **Gefühlstagebuch in Bildern:** Jugendliche führen ein Tagebuch, in dem sie täglich ihre Gefühle durch Zeichnungen oder Malereien ausdrücken. Diese Methode hilft ihnen, ihre Emotionen zu beobachten und zu reflektieren, und bietet den Therapeuten wertvolle Einblicke in ihre innere Welt. Studien haben gezeigt, dass das Zeichnen von Emotionen eine effektive Methode zur Förderung der Selbstreflexion und emotionalen Ausdrucks ist. Es kann helfen, komplexe Gefühle auf eine nonverbale Weise zu verarbeiten und zu verstehen (Waller 2006).
- **Skulpturen der inneren Landschaft:** In dieser Intervention modellieren die Jugendlichen Skulpturen, die ihre inneren Gefühle und Konflikte darstellen. Durch die dreidimensionale Arbeit mit Ton oder anderen Materialien können sie ihre inneren Zustände sichtbar und greifbar machen, was den therapeutischen Prozess erleichtert. Die Nutzung von Skulpturen in der Kunsttherapie ermöglicht eine tiefere Auseinandersetzung mit den inneren Konflikten und fördert die emotionale Verarbeitung (Kramer 1971).
- **Gemeinschaftsprojekte:** Gruppenprojekte, bei denen die Jugendlichen gemeinsam ein großes Kunstwerk schaffen, fördern die Zusammenarbeit und den sozialen Austausch. Diese Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl und bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, positive soziale Erfahrungen zu machen. Forschungen haben gezeigt, dass Gemeinschaftsprojekte in der Kunsttherapie das soziale Engagement erhöhen und die Gruppenkohäsion stärken können (Kramer 2000).
- **Symbolische Collagen:** Jugendliche erstellen Collagen, die ihre Träume, Ziele und Hoffnungen symbolisieren. Diese Methode unterstützt die Identitätsbildung und die positive Zukunftsorientierung, indem sie die Jugendlichen ermutigt, sich aktiv mit ihren Lebenszielen auseinanderzusetzen. Collagen sind eine effektive Technik zur Förderung der Selbstwahrnehmung und zur Exploration persönlicher Ziele und Wünsche (Malchiodi 2013).

Das Konzept des Lebenskünstlers bietet eine wirksame und kreative Methode zur Unterstützung von Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern. Durch gezielte kunsttherapeutische Interventionen können diese Jugendlichen ihre Emotionen verarbeiten, ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit stärken, soziale Isolation überwinden und eine positive Identität entwickeln. Der Lebenskünstler-Ansatz bietet eine fundierte, professionelle und evidenzbasierte Unterstützung, die auf die speziellen Bedürfnisse dieser Zielgruppe zugeschnitten ist.





### Praktische Umsetzung interdisziplinärer Erkenntnisse

Die Einbindung dieser interdisziplinären Perspektiven kann das Lebenskünstler-Konzept erheblich bereichern und seine Wirksamkeit steigern. Hier sind einige Beispiele, wie dies praktisch umgesetzt werden kann:

1. **Kunsttherapeutische Gruppensitzungen:** Durch die Schaffung von unterstützenden Gruppenumgebungen können soziale Netzwerke und die gegenseitige Unterstützung gefördert werden. Gruppenprojekte können soziale Interaktionen stärken und die Stigmatisierung verringern. Laut einer Studie von Rubin et al. (2005) können kunsttherapeutische Gruppeninterventionen das Selbstwertgefühl und die soziale Integration bei Jugendlichen verbessern.
2. **Individuelle künstlerische Projekte:** Diese Projekte können auf die individuellen Bedürfnisse und Entwicklungsphasen der Jugendlichen abgestimmt werden, um ihre Selbstwirksamkeit und Autonomie zu fördern. Durch reflektierende Gespräche über ihre Kunstwerke können kognitive und emotionale Prozesse unterstützt werden. Der

kreative Ausdruck durch Kunst kann dabei helfen, emotionale Konflikte zu verarbeiten und das Selbstbewusstsein zu stärken (Malchiodi 2013).

3. **Erfahrungsbasierte Lernaktivitäten:** Kreative Aufgaben, die auf der Theorie des erfahrungsbasierten Lernens basieren, können die Reflexionsfähigkeit und das emotionale Verständnis der Jugendlichen fördern. Diese Aktivitäten sollten darauf abzielen, ihre kreativen Fähigkeiten zu stärken und ihnen gleichzeitig Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Die Theorie des erfahrungsbasierten Lernens betont, dass durch praktische Erfahrung und Reflexion Lernen effektiv gefördert wird (Kolb 1984).

Die Integration interdisziplinärer Perspektiven aus Psychologie, Soziologie und Pädagogik bietet eine umfassende Grundlage für das Lebenskünstler-Konzept und unterstützt seine Anwendung bei Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern. Erkenntnisse aus der Psychologie, wie die Forschung zu Resilienz und Selbstwirksamkeit, bieten wertvolle Einsichten, die in die kunsttherapeutischen Interventionen einfließen können (Bandura 1997; Masten 2001). Die Soziologie trägt dazu bei, das Verständnis für soziale Isolation und die Dynamiken in Familien mit psychisch erkrankten Eltern zu erweitern (Rutter 2000). Pädagogische Perspektiven unterstützen die Entwicklung von Methoden zur Förderung von Selbstbewusstsein und sozialen Fähigkeiten durch kreative Ausdrucksformen (Vygotsky 1978). Durch die Einbeziehung von Erkenntnissen aus diesen Disziplinen können die kunsttherapeutischen Interventionen gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse dieser Zielgruppe abgestimmt werden. In der kritischen Reflexion des Lebenskünstlers-Ansatzes sind verschiedene Herausforderungen und Limitationen zu berücksichtigen. Das Konzept nutzt künstlerische und kreative Ausdrucksformen zur Unterstützung von Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern, was zahlreiche Vorteile bietet. Dennoch gibt es spezifische Herausforderungen und Einschränkungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und historischen Kontexten basieren. Hier sind einige zentrale Aspekte, die diskutiert werden sollten:

1. **Individuelle Unterschiede in der Rezeption und Wirksamkeit:** Während kreative Ausdrucksformen vielen Jugendlichen helfen können, ist es wichtig zu beachten, dass nicht alle Klienten gleich auf kunsttherapeutische Interventionen reagieren. Studien zeigen, dass individuelle Unterschiede in der Sensibilität und in der Fähigkeit, emotionale Inhalte durch Kunst zu verarbeiten, die Effektivität des Ansatzes beeinflussen können (Malchiodi 2013). Einige Jugendliche könnten Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen durch Kunst auszudrücken oder fühlen sich in der kreativen Umgebung unwohl (Kramer 2000).
2. **Mangelnde Standardisierung der Methoden:** Ein weiteres Problem ist die mangelnde Standardisierung der kunsttherapeutischen Methoden. Die Vielfalt der eingesetzten Techniken und Ansätze kann es schwierig machen, die Wirksamkeit der Therapie zu messen und zu vergleichen. Diese Variabilität kann sowohl eine Stärke als auch eine Schwäche darstellen, da sie Raum für individuelle Anpassungen bietet, aber gleichzeitig die Vergleichbarkeit und Replizierbarkeit der Ergebnisse erschwert (Gantt und Tinnin 2009).

3. **Ressourcen- und Zeitmangel:** Die Implementierung kunsttherapeutischer Programme kann ressourcenintensiv sein. Der Bedarf an qualifizierten Therapeuten, Materialien und geeigneten Räumlichkeiten kann in einigen Kontexten eine Herausforderung darstellen (Kapitan 2014). Dies kann insbesondere in weniger gut ausgestatteten Einrichtungen oder bei begrenztem Budget problematisch sein.
4. **Kulturelle und soziale Barrieren:** Kulturelle und soziale Unterschiede können die Akzeptanz und Wirksamkeit von kunsttherapeutischen Ansätzen beeinflussen. In manchen Kulturen oder sozialen Schichten kann es Vorbehalte gegenüber therapeutischen Interventionen oder Kunst als Ausdrucksform geben. Daher ist es wichtig, kulturelle Sensitivität und Anpassungsfähigkeit in die Gestaltung der Therapie zu integrieren (Kramer 2000; Malchiodi 2013).
5. **Langfristige Nachhaltigkeit und Evaluation:** Langfristige Studien zur Wirksamkeit des Kunsttherapie-Ansatzes sind begrenzt. Es gibt eine Notwendigkeit für umfassendere und längerfristige Evaluationsstudien, um die langfristigen Auswirkungen und die Nachhaltigkeit des Ansatzes zu überprüfen (Gantt und Tinnin 2009).

Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern sind eine heterogene Gruppe mit vielfältigen individuellen Unterschieden. Diese Unterschiede betreffen nicht nur das Ausmaß und die Art der Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, sondern auch ihre persönlichen Vorlieben, Fähigkeiten und Bedürfnisse. Der Lebenskünstler-Ansatz muss daher flexibel genug sein, um auf diese individuellen Unterschiede einzugehen. Dies stellt eine Herausforderung dar, da standardisierte Programme möglicherweise nicht für alle Jugendlichen gleichermaßen geeignet sind. Der Erfolg des Lebenskünstler-Ansatzes hängt maßgeblich von der Qualität der therapeutischen Beziehung ab. Jugendliche müssen Vertrauen zu den Therapeuten aufbauen, um sich im kreativen Prozess sicher und unterstützt zu fühlen. Der Aufbau dieser Beziehung kann zeitaufwendig sein und erfordert ein hohes Maß an Empathie und Sensibilität seitens der Therapeuten. Besonders bei Jugendlichen, die durch die psychische Erkrankung eines Elternteils traumatische Erfahrungen gemacht haben, kann es länger dauern, dieses Vertrauen zu entwickeln (Rogers 1961).

### **Begrenzte empirische Evidenz**

Obwohl es viele anekdotische Berichte und qualitative Studien gibt, die die Wirksamkeit kunsttherapeutischer Interventionen unterstützen, ist die quantitative empirische Evidenz begrenzt. Randomisierte kontrollierte Studien, die als Goldstandard der Evidenz gelten, sind im Bereich der Kunsttherapie selten. Dies erschwert es, die Wirksamkeit des Lebenskünstler-Ansatzes eindeutig nachzuweisen und ihn gegenüber anderen therapeutischen Ansätzen zu positionieren. Berichte stammen oft aus klinischen Beobachtungen, Fallstudien und persönlichen Erfahrungsberichten von Therapeuten und Klienten. Ein bemerkenswerter Bereich anekdotischer Evidenz umfasst Erfahrungsberichte von Patienten, die durch kunsttherapeutische Interventionen signifikante emotionale und psychologische Fortschritte erzielt haben. Des Weiteren dokumentiert eine Vielzahl von Fallstudien spezifische Beispiele von Klienten, die durch die Kunsttherapie positive Veränderungen in ihrer

emotionalen Verfassung erfahren haben. Diese Berichte belegen, dass durch Kunsttherapie häufig eine erhöhte Selbstwahrnehmung, ein verbessertes Selbstwertgefühl und eine verstärkte emotionale Verarbeitung erreicht werden können (Malchiodi 2013; Kramer 2000). Obwohl diese anekdotischen Belege wertvolle Einblicke und Unterstützung für die Praxis der Kunsttherapie liefern, bleibt die Notwendigkeit für umfassendere, quantitativ fundierte Forschung bestehen, um die Wirksamkeit der Kunsttherapie im Vergleich zu anderen therapeutischen Ansätzen eindeutig zu validieren (Reynolds et al. 2000).

Kulturelle Unterschiede spielen eine bedeutende Rolle in der Wahrnehmung und Wirksamkeit von kunsttherapeutischen Methoden. Diese Unterschiede beeinflussen, wie Emotionen ausgedrückt und interpretiert werden, und können die Akzeptanz und den Erfolg von therapeutischen Ansätzen wie dem Lebenskünstler-Ansatz erheblich beeinflussen.

---

## 1.6 Mögliche Herausforderungen und Limitationen bei der Anwendung des Lebenskünstler-Programms

**Kulturelle Normen und Werte** Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Normen und Werte bezüglich der Emotionalität und des Ausdrucks von Gefühlen. In einigen Kulturen wird offener emotionaler Ausdruck gefördert und als gesund angesehen, während in anderen Kulturen Zurückhaltung und Kontrolle der Emotionen bevorzugt werden (Junge 2010). Kunsttherapie muss daher an diese kulturellen Normen angepasst werden, um sicherzustellen, dass die Methoden sowohl respektvoll als auch effektiv sind.

1. **Kunst als Ausdrucksform:** Die Bedeutung und Form von Kunst kann von Kultur zu Kultur stark variieren. Während in westlichen Kulturen oft individualistische Ansätze und persönliche Ausdrucksformen geschätzt werden, können in kollektivistischen Kulturen Kunst und kreativer Ausdruck häufig gemeinschaftlich orientierter und weniger individualistisch sein (Kleinman 2009). Kunsttherapie-Ansätze sollten diese kulturellen Unterschiede berücksichtigen, um angemessene und respektvolle therapeutische Erfahrungen zu ermöglichen.
2. **Traditionelle Heilmethoden:** In vielen Kulturen existieren traditionelle Heilmethoden und -praktiken, die möglicherweise bevorzugt werden oder parallel zur Kunsttherapie angewendet werden. Diese traditionellen Methoden können einen Einfluss auf die Akzeptanz und Wirksamkeit der Kunsttherapie haben (Sue und Sue 2012). Es ist wichtig, dass kunsttherapeutische Interventionen in einem kulturellen Kontext angeboten werden, der die traditionellen und kulturellen Heilansätze der Zielgruppe respektiert und integriert.
3. **Sprache und Kommunikation:** Sprachliche Unterschiede und kulturelle Kontexte beeinflussen, wie Gefühle beschrieben und interpretiert werden. Die Kunsttherapie muss kulturell sensibel sein, insbesondere wenn es darum geht, wie Emotionen durch Kunstwerke kommuniziert werden und wie die Reflexion und Interpretation dieser Kunstwerke kulturell angemessen erfolgen können (Gergen und Gergen 2000).

Praktische Herausforderungen bei der Implementierung kunsttherapeutischer Ansätze, wie dem Lebenskünstler-Konzept, umfassen oft Aspekte wie Ressourcen, Zugang und Fachkraftschulung. Diese Herausforderungen können die Wirksamkeit und Reichweite solcher Programme erheblich beeinflussen.

### **Ressourcenmangel und Zugang**

1. **Materialien und Räume:** Kunsttherapie erfordert spezielle Materialien und geeignete Räume, um effektiv durchgeführt werden zu können. Materialien wie Farben, Pinsel, Ton und andere künstlerische Werkzeuge sind notwendig, um den kreativen Prozess zu ermöglichen (Kaplan 2007). In vielen Institutionen oder Regionen, insbesondere in ländlichen oder unterversorgten Gebieten, sind solche Ressourcen jedoch häufig begrenzt. Der Mangel an finanziellen Mitteln oder angemessenen Räumlichkeiten kann die Durchführung von kunsttherapeutischen Programmen stark einschränken und den Zugang für die Zielgruppe erschweren (Kaplan 2007).
2. **Zugang zu Fachkräften:** Die Durchführung effektiver kunsttherapeutischer Interventionen erfordert qualifizierte Fachkräfte, die speziell in Kunsttherapie ausgebildet sind. In vielen Regionen gibt es jedoch einen Mangel an solchen Fachleuten, was die Verfügbarkeit von Kunsttherapieprogrammen weiter einschränkt (Rubin 2011). In ländlichen oder unterversorgten Gebieten ist die Rekrutierung und Aufrechterhaltung von qualifizierten Therapeuten besonders schwierig, was den Zugang zu diesen wertvollen Programmen für Jugendliche, die sie benötigen, erheblich einschränkt (Kaplan 2007).
3. **Finanzierung und Unterstützung** für kunsttherapeutische Programme stellen häufig eine Herausforderung dar, insbesondere in Bereichen mit begrenzten Ressourcen. Eine Untersuchung von Stuckey und Nobel (2010) hebt hervor, dass die Kosten für solche Programme in vielen Fällen als Barriere für ihre Implementierung und Aufrechterhaltung dienen. In Einrichtungen, die unter finanziellen Zwängen stehen, ist es schwierig, kontinuierliche kunsttherapeutische Angebote zu gewährleisten. Chilton *et al.* (2015) argumentieren, dass die Kosten oft dazu führen, dass Kunsttherapie nur in speziellen oder temporären Projekten zur Verfügung steht, wodurch der langfristige Nutzen für die Betroffenen eingeschränkt wird. Dies kann den Zugang zu diesen Programmen erheblich einschränken und die Wirksamkeit von Konzepten wie dem Lebenskünstler-Ansatz beeinflussen.

#### **1.6.1 Integration in bestehende Strukturen**

Die Integration des Lebenskünstler-Ansatzes in bestehende schulische oder klinische Strukturen kann ebenfalls herausfordernd sein. Schulen und Kliniken haben oft etablierte Programme und begrenzte Flexibilität, neue Ansätze zu implementieren. Es bedarf daher eines überzeugenden Nachweises der Wirksamkeit und eines umfassenden Schulungs- und Implementierungsplans, um den Lebenskünstler-Ansatz erfolgreich in diese Strukturen zu integrieren (Gussak 2007).