

BEGLEIT- UND KREATIVTHERAPIEN: SINGEN, MALEN, BEWEGEN, SCHREIBEN

Liebe Frau

neben der medizinisch-medikamentösen Behandlung können sogenannte Begleit- und Kreativtherapien helfen, den Therapieprozess zu unterstützen. Nicht immer wissen wir, was in unserer Seele vor sich geht und warum wir uns so fühlen, entscheiden oder verhalten, wie wir es tun. Manchmal ahnen wir es, können es nur nicht in Worte fassen. Um Erfahrungen, aufgestaute Gefühle oder Wünsche gerade

in oder nach einer Krebstherapie besser ausdrücken zu können, werden sogenannte Begleit- und Kreativtherapien angeboten. Die Angebotsvielfalt nimmt dabei an vielen Kliniken zu, sodass die Patientinnen vor Ort oftmals zwischen Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapie wählen können. Seit Neuestem wird sogar verstärkt das Therapeutische Schreiben angeboten.

FAKTEN

01 Begleit- und Kreativtherapien

... umfassen psychotherapeutische Verfahren, in denen ein künstlerisches Mittel bzw. kreatives Medium zum Zwecke des Ausdrucks von Empfindungen oder Wünschen Anwendung findet.

Als Begleit- und Kreativtherapie können psychotherapeutische Behandlungsangebote definiert werden, die kreative Medien in die onkologische Behandlung einbeziehen. Kreative Therapien haben sowohl diagnostische als auch psychotherapeutische Aspekte. Ziel ist es, die Emotionalität und den Ausdruck zu fördern.

02 Angebote von Kreativtherapien

... sind vielfältig. Zu den künstlerischen Mitteln, die im Rahmen der Kreativtherapie Verwendung finden, können etwa der Tanz, die Musik, das Rollenspiel, das bildnerische Arbeiten sowie das Therapeutische Schreiben gehören.

03 Kosten für Begleit- und Kreativtherapien

... werden meist von den Krankenkassen übernommen.

04 Kurse für Begleit- und Kreativtherapien

... werden an Kliniken, onkologischen Schwerpunktzentren wie auch ergotherapeutischen und physiotherapeutischen Praxen angeboten. Bitte fragen Sie Ihre/n betreuende/n Ärztin/Arzt und Psychologen/in.

KUNSTTHERAPIE



© Kzenon - stock.adobe.com

Bilder stehen dem inneren Erleben oft sehr nahe. In Bildern können Gefühle, Erlebnisse und innerseelische Prozesse oft deutlicher ausgedrückt werden als in Worten. In der Kunsttherapie bekommt das Innere der Seele durch die Gestaltung eine konkrete Form, es wird nach außen sichtbar und dadurch erlebbarer und begreifbarer. Im kreativen Prozess fließen Bewusstes und Unbewusstes zusammen und bilden ein ganzheitliches, umfassendes Gesamtbild der Seele ab. Innenleben, tägliche Muster und Erfahrungen können sowohl im Gestaltungsprozess als auch durch die fertige Gestaltung abgebildet werden. Zur Kunsttherapie gehört auch eine anschließende Besprechung. In dieser geht es darum, die Bilder zu verstehen, unbewusste Aspekte bewusst zu machen und neue Gestaltungslösungen zu finden. In der Kunsttherapie geht es also nicht um das Herstellen von Kunst, sondern darum, mit kreativen Medien eine neue Sichtweise auf Probleme zu erhalten, Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen, eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken oder Neues auszuprobieren.

BEWEGUNGSTHERAPIE



© iam4lik - stock.adobe.com

Unser Körper gibt uns permanent Rückmeldung über seine inneren Zustände. Im Alltagsstress ignoriert man diese Signale häufig: Man bewegt sich oft achtlos, hektisch oder nur dann, wenn die Arbeit es erfordert. Doch die Signale des Körpers geben nicht nur Auskunft über Hunger, Durst und Müdigkeit. Manchmal erlebt man auch starke Gefühlszustände wie Ekel, Scham oder Angst betont oder ausschließlich auf der körperlichen Ebene - ohne dass man weiß, was diese körperlichen Reaktionen ausgelöst hat. In vielfältigen körperorientierten Angeboten kann gelernt werden, wie die Signale des Körpers zu deuten sind und wie man besser auf diese achtet. Da Erlebnisse auch in einem „Körpergedächtnis“ gespeichert werden können, kann durch die Konzentration auf körperliche Empfindungen auch lang Vergessenes wieder zum Vorschein kommen und zum Verständnis der aktuellen Erkrankung beitragen.

MUSIKTHERAPIE



© lightpoet - stock.adobe.com

Auch das Erzeugen und Wahrnehmen von Musik kann Aufschluss über innerseelische Prozesse geben. Dazu muss man kein Instrument spielen können - es geht viel mehr um einen spielerischen Zugang zur Welt der Klänge, für den nur Offenheit und Neugier gebraucht werden. Im Gespräch stellt man oft fest, wie unterschiedlich jede Musikerfahrung ist: Manch eine hat ein „passendes“ Instrument gewählt, eine andere empfindet die Klänge als disharmonisch, eine Dritte hört sich selbst viel leiser als alle anderen und vieles mehr. Das Spektrum der musikalischen Selbsterfahrung ist groß. In jedem Fall ist die Wahrnehmung und Erzeugung von Musik in allen Formen auf einzigartige Weise geprägt von unserem Innenleben. Deshalb gilt hier (wie in den anderen „kreativen“ Therapieformen auch) der Satz: „Nichts ist falsch, alles ist Ausdruck des Seelischen“.

SCHREIBTHERAPIE: GEDANKEN UND EMOTIONEN IN WORTE FASSEN

Verschiedene Studien¹ haben es belegt: Schreiben als Teil der Therapie kann den Heilungsprozess entscheidend unterstützen. Schreiben hilft Menschen seit Jahrtausenden, sich in Krisen zu entlasten und neue Wege zu finden. Gesundheitsförderndes kreatives Schreiben ist eine Methode, die therapiebegleitend dabei unterstützt, die Diagnose einer Krebserkrankung konstruktiv zu verarbeiten, neue innere Stabilität zu gewinnen und wichtige Schritte auf dem Weg zur Genesung zu unternehmen.

Kreative Schreibübungen können dabei helfen:

- sich zu vergegenwärtigen, was einen im Moment bewegt
- Kraftquellen aufzuspüren
- das Wesentliche im Hier und Jetzt zu leben
- seinen individuellen kreativen Weg zu finden
- positive Gefühle zu entwickeln

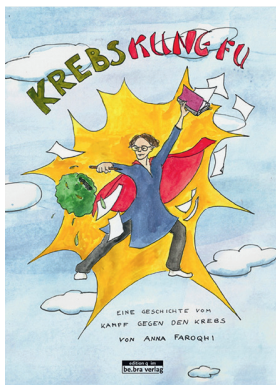
INFORMIERT und KREATIV

Die Schreib- und Wissenstour der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

Seit 2018 bietet die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs Patientinnen mit der Diagnose Eierstockkrebs deutschlandweit das Gesundheitsfördernde Kreative Schreiben (GKS) als unmittelbaren Schreib-Workshop an. Kombiniert wird der Event mit aktuellen Informationen aus der Therapie von Eierstockkrebs. Vielleicht kommt die „Schreibtour“ auch in Ihre Nähe.

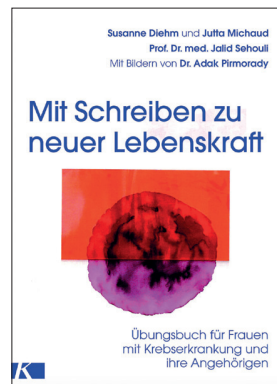
Alle Termine unter www.schreibtour.info

Buchtipps, Kreatives Schreiben



Krebs Kung Fu
ANNA FAROQHI
be.bra verlag

Die Regisseurin und Drehbuchautorin Anna Faroqi erkrankte 2015 an Eierstockkrebs und hat all ihre Gedanken, Ängste und Hoffnungen im Rahmen ihrer Erkrankung in einem Comic aufgearbeitet. Eine ungewöhnliche, aber tolle Form, um sich als Betroffene wie auch An- und Zugehöriger dem Thema Eierstockkrebs zu nähern.



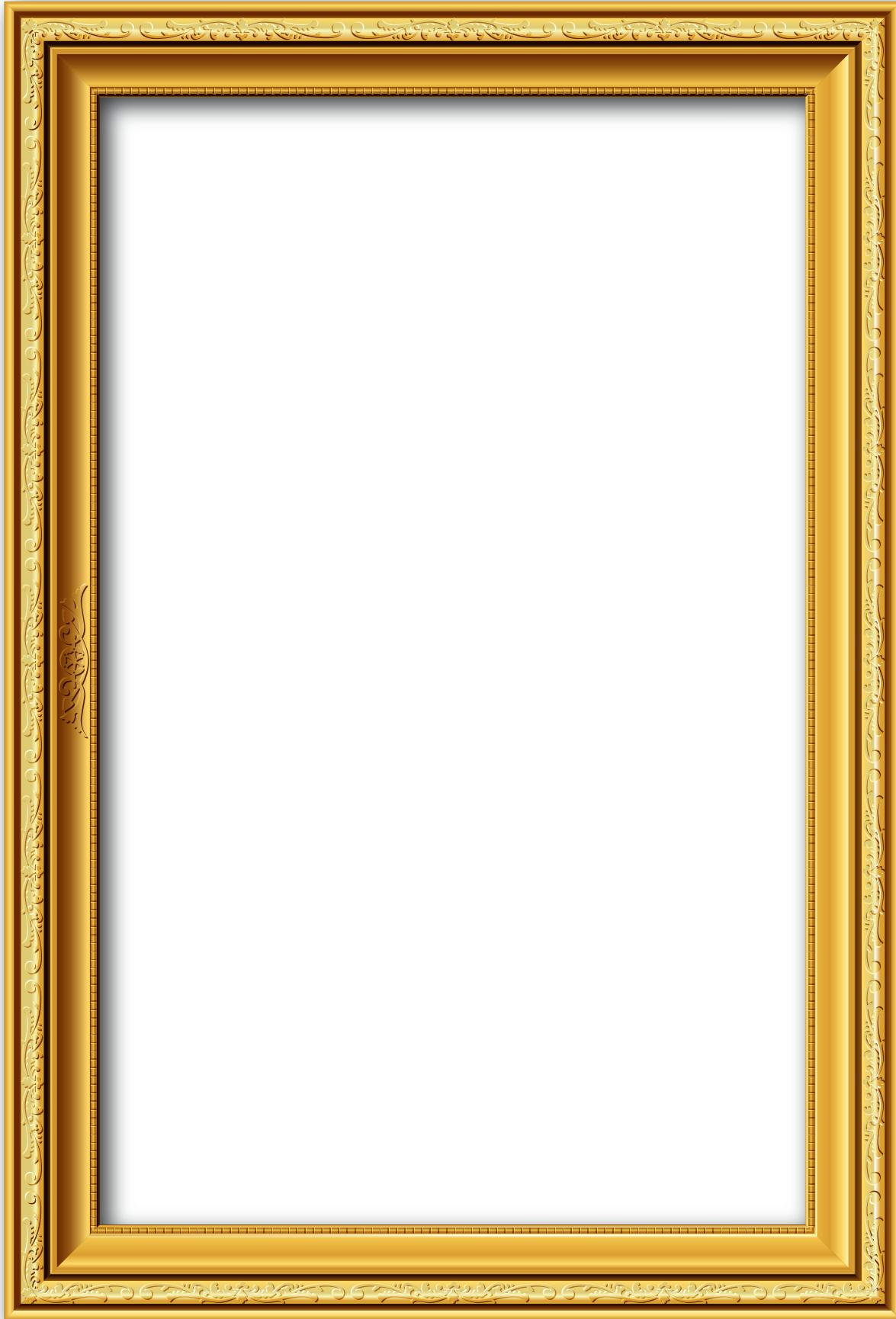
Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft
SUSANNE DIEHM,
JUTTA MICHAUD,
ADAK PIRMORADY,
JALID SEHOULI
Kösel Verlag

Patientinnen mit einer Krebserkrankung und deren Angehörige finden in diesem praktischen Übungsbuch eine Fülle verschiedener Anleitungen zum kreativen Schreiben. Die vorgestellten Methoden und Schreibübungen helfen dabei, die Diagnose einer Krebserkrankung konstruktiv zu verarbeiten, neue innere Stabilität zu gewinnen und wichtige Schritte auf dem Weg zur Genesung zu unternehmen. Eine wertvolle Hilfe für alle Patientinnen und deren Angehörige.

¹ Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process, James W. Pennebaker, Psychological Science, Vol. 8, No. 3 (May, 1997)

LUST BEKOMMEN, SELBST KREATIV ZU WERDEN?

Ob Malen ob Schreiben, lassen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen einmal freien Lauf und legen Sie los! Probieren Sie es! Sie werden erstaunt sein, wie es Ihnen dabei und danach geht.



© Wim Hienfeld - stock.adobe.com