

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 39 (2013)
Heft: 4

Rubrik: Bilderserie : Kunst als Selbsthilfe

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bilderserie: Kunst als Selbsthilfe

In dieser Ausgabe werden Bilder von zwei Künstlerinnen und einem Künstler abgedruckt. Ihnen gemeinsam ist, dass sie in ihrem Leben mit Suchtproblemen zu tun hatten. Das Malen hat dabei für alle drei eine besondere Bedeutung und ist eine Möglichkeit, innere Bilder, seelische Prozesse nonverbal zum Ausdruck zu bringen.

Künstlerin, Jg. 1943 (Titelbild, S. 6, 15, 18, 23, 25)

Das Malen hat für die Künstlerin eine wichtige Bedeutung im Umgang mit Sucht: «Die Sucht kommt ja nicht von ungefähr, da stecken Probleme dahinter. Also male ich, um das Geschehene zu verarbeiten, ohne dabei gedanklich bei eben diesen Problemen zu sein. Somit kann ich während der Zeit des Malens alles vergessen.»

Ihr ist es wichtig, «mit Farben zu arbeiten, und dabei die Gefühle unbewusst auf die Leinwand zu bringen». Als Inspirationsquelle dient dabei eher «unbewusst die Natur» aber nicht die Werke anderer Künstler. Diese sind nur Anreiz, «selbst an die Staffelei zu stehen, wenn ich mal wieder eine Flaute habe».

Grossen Einfluss übte «ein Primarlehrer aus, der uns Kinder künstlerisch geprägt hat, ermunterte, kreativ zu sein». Mit 40 Jahren besucht sie einige Tageskurse an der «Schule für Gestaltung in Zürich und Bern, mehrheitlich im Dreidimensionalen». Neben der Malerei schreibt sie auch phasenweise Texte.

Die Bilder entstehen ohne eine vorherige konkrete Vorstellung und «ohne langes Hinterfragen. Plötzlich entdeckt die Künstlerin etwas, was sie dann weiter ausarbeitet. Wesentlich ist nicht das Ergebnis, das fertige Bild, sondern der Prozess des Malens selbst. Kunst ist «ein Wundermittel, die beste Medizin, dabei die Welt vergessend. Eintauchen, abschalten». Zerstört wurden noch keine Werke aber «X-Mal übermalt, weil ich das Getane nicht mehr ansehen konnte».

Wenn die Bilder schliesslich hängen, fühlt es «sich befreiend an. Die Besucher staunen, wie vielseitig meine Bilder sind. Vor allem sprechen sie auch die Originalität und Farbigkeit an.»

Künstler, Jg. 1970 (S. 28, 33, 35, 39)

Der Künstler war 37 Jahre alt, als er während eines erneuten Therapieaufenthalts in einer Suchtklinik «Farbe, Pinsel und Papier» zum Malen bekam. «So richtig ausprobiert und experimentiert habe ich in einem kurz darauf folgenden Aufenthalt aufgrund meiner psychischen Probleme in der Psychiatrie. Inzwischen lebe ich um zu malen und male ich um zu leben. Dadurch nimmt die Sucht keinen so wichtigen Bestandteil in meinem Leben ein.»

Andere Ausdrucksweisen wie Theater, Fotografie sind mit «...Teamarbeit oder mit Technik verbunden, mit Farben, Form kann ich mich am besten ausdrücken. Für das geschriebene Wort ruhen meine Gedanken noch nicht genug. Aber ich denke, ich arbeite gerne mit den Händen, möchte im kreativen Prozess ungestört sein.» In diesem entstehen die Bilder «meist

aus dem Gefühl, der Stimmung und den auf mich einwirkenden Einflüssen».

Wenn ein Bild fertig ist, «habe ich oft Selbstzweifel aber auch die Lust, ein weiteres zu machen». Es gibt «die Befriedigung etwas erschaffen zu haben [...] und das ambivalente Gefühl, das Bild zu zeigen.» Am Malen ist er dabei fast jeden Tag: «Wenn ich nicht kreativ bin geht's mir nicht gut.»

Allerdings gibt es auch Momente, in denen ihn die Arbeit so vereinnahmt, dass er sich zu isolieren beginnt: «Ich erlebe aber auch das Gegenteil, ich bin so gefesselt von meiner Arbeit, dass ich das Schlafen, das Essen und sämtliche sozialen Kontakte vergesse, ein kreatives und ergiebiges Hoch, welches ich jedoch immer mit einem ebensolchen Tief bezahle.» Deshalb versuche ich den Ausgleich zu schaffen, damit ich jeden Tag immer weiter arbeiten kann.

Kunst betrachtet er insgesamt als «ein Mittel nach Aussen zu kommunizieren, mich auszudrücken, ein Ventil, Drang, Mut zum Leben: Leiden und Schmerz; unnütz und lebenswichtig; zur Ruhe kommen und ungestüm sein; suchen und doch nichts finden [...]».

Der Künstler «arbeitet nicht nur für mich zu Hause, sondern auch in einer Kunstwerkstatt und einem Gemeinschaftsatelier und profitiere da unter anderem davon, dass es dort Leute gibt, die Ausstellungen organisieren und ich somit meine Kunst der Öffentlichkeit präsentieren kann.»

Künstlerin, Jg. 1939 (S. 42, 46/47, 50, 53, 56, 58)

Die Künstlerin erzählt, dass sie aus einer Generation stammt, in der sie noch nicht zur Kunstschule gehen durfte. So heiratete sie und bekam Kinder. Sie hat aber «später als ich meine Pflichten erfüllt hatte ... oft über Kurse neue Techniken gelernt. Ich bin aber sonst ziemlich autodidaktisch. Künstler sind ja Menschen, die alles viel intensiver spüren und empfinden... deshalb übertreiben sie (wir) manchmal, sogar beim Alkoholgenuss». Für die Künstlerin ist Kunst aber «alles (nach meiner Familie)».

Die Künstlerin malt, «wenn ich was zu sagen habe... aber auch nur wenn meine Umwelt mir dazu Zeit lässt... Weil ich Emotionen male, ist es geistig aber vor allem im Herzen meistens klar».

Sie macht regelmässig eigene Ausstellungen und bemerkt «Ausstellung heisst ja auf Englisch Exhibition...deshalb sind wir Exhibitionisten...»

Was die Künstlerin noch erwähnen möchte, ist, «dass es für mich schrecklich war innerhalb der Suchtklinik in der Kunsttherapie zu landen. Malen ist für mich keine Therapie. Ausserdem kann ich nur alleine malen und nicht in einer Gruppe.»

Die Fotos der Bilder wurden von Mischa Christen gemacht, www.mischachristen.ch

Bücher zum Thema



Selbsthilfe und Soziale Arbeit
Das Feld neu vermessen

BELTZ JUVENTA

Selbsthilfe und Soziale Arbeit. Das Feld neu vermessen
Burkhard Hill/Eva Kreling/Cornelia Hönigschmid/Gabriela Zink/Erich Eisenstecken/Klaus Grothe-Bortlik (Hrsg.)
2013, Beltz Juventa, 176 S.

Das Verhältnis von Selbsthilfe und Sozialer Arbeit bedarf neuer Aufmerksamkeit. Professionelle Fachkräfte der Sozialen Arbeit wissen oft wenig über Arbeit und Wert der zahlreichen Selbsthilfegruppen, obwohl mit deren Hilfe die Eigenaktivität von Menschen viel mehr mobilisiert werden könnte. Das Münchner Modellprojekt «Selbsthilfe und Soziale Arbeit» untersuchte exemplarisch die aktuelle Situation der Selbsthilfeentwicklung und -unterstützung in einer Grossstadt. Neben den vielfältigen Themen, die von Menschen freiwillig und engagiert bearbeitet werden, wird exemplarisch aufgezeigt, wie Soziale Arbeit das Potential der Selbstorganisation im Sinne des seit den 1980er Jahren diskutierten Empowerment-Ansatzes nutzen kann und wo Reibungsflächen sind.



Selbsthilfegruppen

BELTZ JUVENTA

Selbsthilfegruppen
Fabian Haller/Horst Gräser
2013, Beltz Juventa, 184 S.

Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft als Ganzes hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Neben den klassischen medizinischen Selbsthilfegruppen sind es vor allem psychologisch-therapeutische Gesprächsselbsthilfegruppen, für deren Wirksamkeit es zunehmend Belege gibt und die eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten bieten. Trotz diesem Bedeutungszuwachs besteht durch Bestrebungen zur Einbindung und Formalisierung der Selbsthilfe innerhalb des Gesundheitssystems die Gefahr, dass sie ihre Autonomie fördernden, gesellschaftlich wirksamen Aspekte und damit ihr besonderes Profil verliert. In dem Buch werden der Wissensstand zu Selbsthilfegruppen zusammengefasst und aktuelle Entwicklungen näher beleuchtet.

