

# Kämpferin für seelische Gesundheit

Die studierte Kunsthistorikerin, Diplomkrankenschwester und Kunsttherapeutin Daria Daniaux hat mit dem stv. Direktor Alain Zeimet die Gestaltungstherapie an der Innsbrucker Frauenklinik revitalisiert.

**Innsbruck** – Keine Vorkenntnisse und keine künstlerische Begabung sind notwendig – einzig der Wunsch nach einer gestalterischen Ausdrucksform reicht, um bei der kostenlosen Kunsttherapie willkommen zu sein. Sie findet jeden Dienstag und Donnerstag statt. Im sechsten Stock der Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Innsbruck (Vorstand: Univ.-Prof. Marth) hat Kunsttherapeutin Daria Daniaux das Therapieangebot mit neuen Methoden bereichert und den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen angepasst. Der stellvertretende Direktor Alain Zeimet zeigt sich begeistert: „Es ist ein äußerster Glücksfall, dass wir Frau Dr. Daniaux gefunden haben, die sich mit so viel Engagement und Herzblut dieser Sache widmet.“ Die *TT* hat die Kunsttherapeutin getroffen.

„Ein Glücksfall, dass wir Frau Daniaux gefunden haben.“

Alain Zeimet  
(stv. Direktor Frauenklinik)

Sie haben viele verschiedene Ausbildungen durchlaufen und sind nun an der Frauenheilkunde der Innsbrucker Universitätskliniken als Kunsttherapeutin tätig. War dies das Ziel einer langen Fortbildungsreise?

**Daria Daniaux:** Ich habe eine kleine Angewohnheit: Ich muss zu allem, was mich interessiert, eine Ausbildung machen. So habe ich meine Interessen und Begabungen zu Berufen gemacht. Meine Ursprungsausbildung ist Diplomkrankenschwester, zwischen meinem zweiten und dritten Kind habe ich – hochschwanger und später stillend – an der Uni in Kunstgeschichte promoviert. Das Missing Link zwischen meinen medizinischen Ausbildungen und der künstlerischen Tätigkeit war die Kunsttherapie-Ausbildung. Ich bin auch selbst künstlerisch aktiv, mache Ausstellungen und Vernissagen. Auch habe ich das Kranebitter Stadtteil-Wappen in Zusammenarbeit mit der Bevölkerung kreiert. Jetzt sind alle meine Bereiche verbunden und ich kann vieles vermitteln, was Frauen in schwierigen Lebensphasen brauchen.



„Was man mit Begeisterung vermittelt, kommt auch an.“ Daria Daniaux begleitet seit über einem Jahr Patientinnen an der Innsbrucker Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.



Die Erlangung und Erhaltung des seelischen Gleichgewichts und eine Ressourcenerkennung, das ermöglicht die Kunsttherapie an der Klinik.

Foto: tilak

Zudem bin ich Pilates- und Ernährungstrainerin – ich kombiniere mein Wissen, gebe alles weiter, was anderen Frauen helfen kann. Was man mit Überzeugung und Begeisterung an Wissen und Erfahrung vermittelt, kommt auch an.

„Mit jedem Bild gestalten wir auch unser Leben.“

Daria Daniaux  
(Kunsttherapeutin tirol Kliniken)

Damen empfehlen das kostenlose Angebot weiter. Durch den Austausch unter Gleichgesinnten sind auch schon Freundschaften entstanden.

Welche Werke entstehen in der Kunsttherapie?

**Daniaux:** Es sind therapeutische Werke, in denen Gedanken und Gefühle ins Bild

fließen. Dies ist die Basis, die richtigen Schritte zu gehen, um eine Krankheit oder Lebenssituation zu bewältigen und zu neuem Lebensmut zu finden.

Kürzlich habe ich mit meinen Teilnehmerinnen ein schönes Projekt ins Leben gerufen: Patientinnen malen für Patientinnen. Das war eine spezielle Aktion, wir wollten die Therapieräumlichkeiten neu gestalten. Tagsüber bekommen hier Patientinnen Chemotherapie, nach 16 Uhr findet hier die Kunsttherapie statt. Wir malten bewusst Bilder mit positiver Ausstrahlung auf die Patientinnen, die oft stundenlang hier liegen.

Das Feedback für die Therapie und ihre Wirkungsweise ist sehr gut.

## Ausdruck in Symbolen

Wie ist der Ablauf einer Therapieeinheit?

**Daniaux:** In der Gruppe stimmen wir uns im Vorfeld ein und beschließen einen Malauftrag. Für 45 Minuten befinden sich die Damen im Malprozess. Das kann mucks-mäuschenstill ablaufen, jede

ist dann ganz bewusst bei sich. Manchmal ist es auch heiter und beschwingt. Anschließend erfolgt die freiwillige Bildbesprechungsphase, ich biete auch Einzelgespräche an.

Wie kann Malen und Gestalten dem Heilungsprozess dienen?

**Daniaux:** Wir denken in Bildern. Mit jedem Bild gestalten wir auch unser Leben. Gefühle werden in Farben, Formen und Symbolen ausgedrückt. In der Bildbesprechungsphase versuchen wir diese zu entschlüsseln. Oft ergibt sich daraus eine Erkenntnis: Was hat mich krank gemacht? Neben genetischen Faktoren, dem Lebensstil, der Ernährung, dem Beruf gibt es auch psychische Komponenten. Das Thema Abgrenzung haben viele Frauen gemeinsam.

Geraten Frauen manchmal durch den Ausdruck im Malen an einen Scheidepunkt in ihrem Leben?

**Daniaux:** Eine schwere Erkrankung verändert das Leben dramatisch, dies kann auch mit dem Verlust des Arbeitsplatzes einhergehen. Viele Patientinnen berichten davon, dass sie durch die Methode der Mal- und Gestaltungstherapie zur Erkenntnis gelangt sind, was ihnen ihr Körper durch die Krankheit „mitteilen“ wollte.

In der Malerei passiert eine Entschlüsselung von förderlichen und hemmenden Lebensmustern. So ist Malen oft leichter als Sprechen. Man muss ja nicht gleich sein ganzes Leben umkrempeln, oft genügen kleine Veränderungen im Verhalten, die auf andere Menschen wirken. Und hier finden die Teilnehmerinnen sanft heraus, was für sie individuell ein guter Weg ist. Ich bin überzeugt,

dass Kunsttherapie auch von präventivem Nutzen ist.

Finden Ihre Künstlerinnen hier Antworten auf aktuelle Lebensfragen?

**Daniaux:** In der Bildbesprechungsphase stelle ich Fragen zum Werk und damit wird der Teilnehmerin ermöglicht, unter therapeutischer Begleitung selbst Antworten auf ihre Fragen zu finden.

Die Therapeutin gibt keine Lösungsvorschläge vor, schließlich ist jede Frau Spezialistin ihres eigenen Lebens!

Durch das Gespräch über das Dargestellte wird eine

„Ich bin überzeugt, dass Kunsttherapie auch von präventivem Nutzen ist.“

Daria Daniaux  
(Kunsttherapeutin tirol Kliniken)

Verbindung zur aktuellen Lebenssituation hergestellt. Warum wurden welche Farben, Formen oder Symbole dargestellt?

Wie finanziert sich die Kunsttherapie an der Innsbrucker Frauenklinik?

**Daniaux:** Sie wird vor allem vom Zonta Club Innsbruck ermöglicht. Hier engagieren sich Frauen ehrenamtlich, um durch die Organisation von Flohmärkten, Benefizkonzerten etc. Projekte für Frauen hinsichtlich Bildung und Gesundheitsförderung zu unterstützen.

Der Ladies Circle Tirol hat bei einer Geschenke-Einpackaktion gemeinsam mit den Charity-Herren und -Ladys von Club 41 Innsbruck Hall, Rotary Club Innsbruck-Bergisel und Round Table 3 eine stolze Summe an Spendengeldern lukriert und wurden vom Kaufhaus Tyrol und der SIGMA Holding unterstützt.

Sprechen Sie in Ihren Therapie-Einheiten offen über Erkrankungen?

**Daniaux:** Wir gehen oft gemeinsam auf Individualfragen ein, beispielsweise schreibt mir eine Dame einen Tag vor einem Eingriff eine SMS, dass sie Angst vor dem Kommenden hat. Dann lasse ich mir dazu eine Übung einfallen, die allen guttun könnte. In diesem Fall ist es Ressourcenarbeit: zu schauen, was man schon als Werkzeug mit hat.

Einem unerwünschten Gefühl wie Angst oder Wut kann man durch unsere Arbeit näher auf den Grund gehen. Angst beispielsweise ist ein Warnsignal, mit dem unser Körper vor etwas schützen möchte. Wir antworten dem Gefühl nicht rational, sondern mit einem anderen Gefühl. Zum Beispiel: Ich habe Angst, vor anderen zu sprechen. Worauf kann ich vertrauen? Meine Ressourcen sind schon da: Ich kann mich gut ausdrücken, ich präsentiere Dinge gut etc. Auch die Natur oder Tiere sind hervorragende Quellen für Ressourcen. Es ist nachgewiesen, dass sich beim Gestalten eines Bildes auch Strukturen im Gehirn verändern.

## Im Bild wie im Leben

Wie sieht das konkret aus?

**Daniaux:** Eine Frau kam einmal zu uns in die Gruppe und schnell zeigte sich auf, dass sie sich im Bild selbst an den Rand gemalt hatte. Sie meinte, so sei es auch in ihrem Leben, und war darüber traurig. Ich habe ihr ein Stück Papier gegeben und vorgeschlagen, es zu überkleben und sich neu zu positionieren. Parallel dazu hat sie sich durch die Bewusstwerdung im Leben selbst auch wichtiger genommen als zuvor. Natürlich geht dies alles nicht von heute auf morgen, es handelt sich um dynamische Prozesse im Therapieverlauf.

Ich habe auch Methoden entwickelt wie das Farb- und Wunsch-Tagebuch sowie Tools, mit denen sich gute Gefühle erneut abrufen lassen. Diese entwickle ich gerade in neuen Projekten weiter.

Woher nehmen Sie Ihre Motivation?

**Daniaux:** Mein Motor, so viel Energie in dieses Projekt zu investieren, ist das positive Feedback der Teilnehmerinnen. Es ist einfach ein schönes Gefühl, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu einem positiveren Lebensgefühl zu verhelfen. Nach meiner langen Ausbildungsreise bin ich an einem meiner großen beruflichen Ziele angekommen.

Welches ist Ihre persönliche stärkste Ressource?

**Daniaux:** Ich schöpfe persönlich sehr viel Kraft aus meiner Familie und der großen Freude, die meine drei Töchter mir bereiten. Eine meiner stärksten Ressourcen ist wohl auch die Leidenschaft.

Das Gespräch führte Anna-Carina Wanker.