

**Wie Kunst
Gesundheit
schafft**

FLUT

FLUT

Wie Kunst Gesundheit schafft

FLUT
WIE KUNST GESUNDHEIT
SCHAFFT

Impressum

Dieses Buch wurde im Projekt "kreARTiv - vom Schatten ins Licht" des Forschungsinstituts für Künstlerische Therapien der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft (RIArT) und der Stiftung Universitätsmedizin Essen erstellt, finanziert durch Spendengelder für die Fluthilfe von Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V. Das Buch wurde für das Kulturfestival "Wie Kunst Gesundheit schafft" im Arp-Museum Bahnhof Rolandseck am 06.12. und 07.12.2025 für die Teilnehmer und Kooperationspartner des Projekts gedruckt und kann in digitaler Form unter dem Link abgerufen werden: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17685608>

Anfragen / Inquiries:
sabine.koch@alanus.edu

Veröffentlicht von / Copyright:
Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien (RIArT), Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

Bildnachweis / Photo Credits:
Alle in dieser Veröffentlichung verwendeten Fotos - außer in Teil III Medienresonanz - sind Eigentum des *Forschungsinstituts für Künstlerische Therapien der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft (RIArT)*, sofern nicht anders angegeben. Die Fotos wurden im Rahmen des Projekts „kreARTiv – vom Schatten ins Licht“ erstellt. Eine Weiterverwendung, Vervielfältigung oder Veröffentlichung der Bilder ist – außer durch die Autor:innen der Bilder selbst – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Forschungsinstituts RIArT gestattet. Urheberrechte Dritter sind direkt an den jeweiligen Fotos angegeben.

Editorinnen / Editors:
Maya Halacheva-Trapp, Mei Ling Tan, Karin Diede-Becker, Dorothee Neu, Katharina Forstreuter, Susann Kobus & Sabine C. Koch

Layout und Design / Layout and Design:
Mei Ling Tan

Autorinnen / Authors:
Sabine C. Koch, Susann Kobus, Dorothee Neu, Renalda Ndreu, Miriam Mundo, Kerstin Löwenstein, Petra Marx, Ewa Derdowska, Sarah Bonnen & Ulrike de Ribapierre

INHALTSVERZEICHNIS

5	Grußworte
17	Einführung - <i>kreARTiv - Vom Schatten ins Licht</i> Sabine C. Koch, Susann Kobus
21	Teil 1: Stimmen der Teilnehmenden. Veränderungsmomente in Bild & Text
23	<i>Underwaterworlds</i> (Tiina Ristola)
34	Gruppen von Dorothee Neu
62	Gruppen von Renalda Ndreu
78	Gruppen von Miriam Mundo
110	Gruppen von Ewa Derdowska
113	Gruppen von Sarah Bonnen
114	Gruppen von Petra Marx
145	Teil 2: Stimmen der Therapeutinnen. Einblicke in die Gruppen
147	<i>Vom Fragment zur Spur. Kunsttherapie im Ahrtal – eine persönliche Spurensuche</i> (Dorothee Neu)
153	<i>Kreative Resilienz: Kunsttherapie für Menschen nach der Flutkatastrophe</i> (Renalda Ndreu)
161	<i>Ein sicherer Ort – Musiktherapie im Flutgebiet</i> (Susann Kobus, Sarah Bonnen, Ewa Derdowska)
169	<i>Trauma orientierte Tanztherapie für von der Ahrtalflut betroffene Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung</i> (Kerstin Löwenstein)
183	<i>Tanztherapie – Bewegung, die heilt</i> (Petra Marx)
193	<i>Strong Kids – Theatertherapie zur Resilienzstärkung von Kindern nach der Flut</i> (Sabine C. Koch, Ulrike de Ribaupierre)
198	<i>Capoeira zur Resilienzstärkung</i> (Sabine C. Koch)
201	Teil 3: Stimmen von Außen. Medienresonanz
219	Spielraum für Ihre Kunst und Gedanken

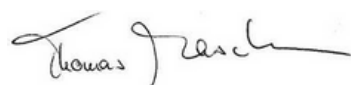
Grußwort des Rektors der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

Kunst schafft Gesundheit: Diese Erkenntnis setzt sich zunehmend innerhalb der medizinischen Forschung sowie im Erleben Betroffener durch. Ich freue mich daher besonders über die erfolgreiche Durchführung des Projekts „kreARTiv - vom Schatten ins Licht“ der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft und der Stiftung Universitätsmedizin Essen - gefördert aus Spendengeldern durch Help - Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

Die Flut hat unsagbares und kaum nachvollziehbares Leid über die Menschen im Ahrtal und den weiteren Flutgebieten gebracht. Das durchgeführte Projekt belegt in eindrucksvoller Weise, wie Kunst in ihren vielfältigen Formen – in der Aktivität wie im Erleben – zu Verarbeitungsprozessen und Veränderungen bei Betroffenen (Erstbetroffenen und Helfer:innen) beitragen kann. Die ersten Forschungsergebnisse zeigen ein Absinken der Traumasymptomatik und Ansteigen der Resilienz nach der Teilnahme an den Gruppenangeboten der Künstlerischen Therapien.

Als Rektor der Alanus Hochschule ist mir besonders wichtig, dass mit der Konzeptionierung und Durchführung dieses Projektes erneut der Anspruch unserer Hochschule in der Region erlebbar und nachvollziehbar und dabei wirksam wird: Wissenschaft und Kunst dienen den Menschen und sind nicht „abgehobene“ Disziplinen. Die Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft möchte gesellschaftlich wirken, zur Verbesserung des Lebens der Menschen beitragen. Dabei ist wichtig, dass Projekte wie dieses durchgeführt und dabei wissenschaftlich begleitet und ausgewertet werden.

Mein Dank geht an das Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien RIaT unter der Leitung von Prof. Dr. Koch, das in diesem Fall nicht nur die wissenschaftliche Begleitstudie, sondern die gesamte Organisation (in Zusammenarbeit mit PD Dr. Kobus von der Universitätsmedizin Essen) geleistet hat. Es war uns eine große Freude, diese Maßnahme durchzuführen.



Prof. Dr. Thomas Maschke
Rektor der Alanus Hochschule für
Kunst und Gesellschaft



© Benjamin Westhoff

Grußwort des Geschäftsführers der Stiftung Universitätsmedizin Essen

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde der Künstlerischen Therapien,

mit großer Dankbarkeit und ebenso großer Freude dürfen wir Ihnen diesen Katalog zum Kulturfestival im Ahrtal überreichen. Er dokumentiert nicht nur ein vielfältiges Jahr künstlerisch-therapeutischer Arbeit – er erzählt vor allem von Menschen, die nach der Flutkatastrophe im Ahrtal den Mut gefunden haben, neue Wege der Verarbeitung und des Ankommens einzuschlagen.

Als Stiftung Universitätsmedizin Essen war es uns mit unserer Initiative, dem Zentrum für Künstlerische Therapien (ZFKT), ein tiefes Anliegen, hier unterstützend wirken zu können. Dass dies in einem so umfassenden und wirksamen Projekt gelungen ist, verdanken wir insbesondere der bedeutenden Förderung durch Help - Hilfe zur Selbsthilfe e.V. sowie der engen und vertrauensvollen Kooperation mit der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft. Ihnen allen gilt unser aufrichtiger Dank.

Die Künstlerischen Therapien – Musik-, Kunst-, Tanz- und Theatertherapie – haben im vergangenen Jahr für viele Betroffene Räume geöffnet, in denen Sicherheit, Ausdruck und Gemeinschaft möglich wurden. Die hier dokumentierten Erlebnisse und Werke zeigen eindrücklich, wie sehr kreative Prozesse dabei helfen können, Belastendes zu transformieren, Ressourcen zu wecken und Zuversicht zu stärken.

Besonders bedanken möchte ich mich bei den Therapeutinnen und Therapeuten, die Woche für Woche ins Ahrtal gefahren sind. Ihr Engagement, Ihre fachliche Expertise und Ihre menschliche Zuwendung haben dieses Projekt erst lebendig gemacht. Ebenso danke ich allen Teilnehmenden, die ihre Geschichten, ihre Musik, ihre Bilder und Gedanken mit uns geteilt haben. Sie sind der eigentliche Kern dieses Katalogs.

Das Kulturfestival bildet den berührenden Abschluss eines besonderen Jahres. Es macht sichtbar, wie Kunst, Musik, Bewegung und Schauspiel Brücken bauen – zwischen Menschen, zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Erlebtem und dem, was noch möglich ist.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und hoffe, dass dieser Katalog dazu beiträgt, die Bedeutung Künstlerischer Therapien im Gesundheitswesen weiter zu stärken. Für die Stiftung Universitätsmedizin Essen ist dieses Engagement ein zentraler Teil unseres Auftrags: Wir möchten dort unterstützen, wo medizinische Versorgung alleine nicht ausreicht – und wo Kreativität, Menschlichkeit und Begegnung einen bedeutenden Unterschied machen.

Dr. Jorit Ness
Geschäftsführer Stiftung Universitätsmedizin Essen



Grußwort des Vereins Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

Als international tätige Hilfsorganisation mit über 40 Jahren Erfahrung werden wir dort aktiv, wo Menschen von humanitären Konflikten oder Naturkatastrophen betroffen sind. Mit unserer Hilfe sind wir in über 20 Ländern aktiv und erreichen über 8 Mio. Menschen. Über 94% der Spenden, die wir erhalten, fließen in unsere Projekte.

Im Juli 2021 ereignete sich im Westen Deutschlands eine beispiellose Hochwasser-Katastrophe bei der mehr als 180 Menschen ihr Leben verloren. Der Wiederaufbau der betroffenen Regionen dauert weiterhin an. In Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz fördern wir in der Hochwasserhilfe über 170 Projekte. Wir sehen, dass nicht nur der Wiederaufbau von Häusern und Infrastruktur einen langen Atem verlangt. Durch die verheerende Hochwasser-Katastrophe mussten viele Menschen nachhaltige traumatische Situationen erleben.

Unsere Hilfe, die wir häufig gemeinsam mit Partnerorganisationen leisten, umfasst daher nicht nur finanzielle Förderungen beim Wiederaufbau. Schon früh legten wir auch einen Fokus auf Angebote der psychosozialen Hilfe. Damit begegnen wir der Situation, dass nach der Hochwasser-Katastrophe der Bedarf an psychosozialer Unterstützung das Angebot übersteigt.

Durch unsere Kooperationen mit den durchführenden Organisationen, der Alanus Hochschule, der Stiftung Universitätsmedizin Essen und dem Verein Starke Kids e. V., konnten in großvolumigen Projekten bedarfsgerechte, niederschwellige und kostenlose Angebote für betroffene Menschen durchgeführt werden. Mit Kunst- Musik-, Tanz- und Theatertherapie wurden vorhandenen Traumata gezielt begegnet. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind außerordentlich positiv, was den Erfolg der Projekte unterstreicht.

Besonders hervorzuheben ist die wissenschaftliche Evaluation dieser Projekte. So gelingt es nicht nur akut zu helfen, sondern gleichzeitig wertvolle Erkenntnisse für die zukünftige Arbeit in diesem Bereich zu gewinnen.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Partnern und insbesondere bei Frau Prof. Dr. Koch und Frau Dr. Kobus für die professionelle, erfolgreiche und angenehme Zusammenarbeit.

Dirk W. Pieck
Programmmanager Hochwasserhilfe Deutschland
Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.



Grußwort von Prof. Dr. Nisha Sajnani, New York University Director of the Jameel Arts & Health Lab, established with WHO

Greetings from Professor Nisha Sajnani

Art heals communities: this truth has become increasingly evident through our research collaboration with the World Health Organization Regional Office for Europe on the role of the arts in addressing the health impacts of climate change. I am deeply moved by the kreARTiv - "from Shadow into Light" project and its profound work with communities affected by the Ahr Valley flood.

Climate-related disasters like the devastating 2021 flood bring not only immediate physical destruction but can also lead to deep psychological trauma that ripples through entire communities, affecting survivors, first responders, and all those who bear witness. This project demonstrates what our research has consistently shown: that cultural and artistic interventions are not supplementary to disaster recovery, but essential to it. The creative arts provide pathways for processing collective grief, rebuilding social connections, and fostering the resilience communities need to face an uncertain climate future.

The initial findings from this project, showing decreased trauma symptoms and increased resilience among participants in arts therapy groups, align with a growing evidence base on the role of the arts in health promotion and the treatment and management of a variety of health concerns. These results affirm that when we center the arts in our response to climate-related health impacts, we honor both the complexity of human experience and the capacity for communities to heal together.

As Director of the Drama Therapy Program at New York University and Co-Director of the Jameel Arts & Health Lab, established with the WHO, I recognize in this work the power of arts-based approaches that are community-centered, culturally responsive, and grounded in rigorous research. The collaboration between Alanus University's Research Institute for Creative Arts Therapies RIArT, and University Medicine Essen exemplifies how academic institutions can serve communities in crisis while advancing our understanding of how the arts contribute to health and wellbeing. By creating spaces for artistic expression and collective meaning-making, this initiative supports the Ahr Valley community not only to recover from what was lost, but to imagine and build what comes next.

I commend Professor Dr. Koch and the RIArT team, Dr. Kobus at the University Medicine Essen, and all of the arts therapists and community members who made this project possible.



Professor Nisha Sajnani, PhD, RDT-BCT
Director, Drama Therapy Program
Co-Director, Jameel Arts & Health Lab
New York University



Grußwort von Dr. Annette Krapp

Kunstvermittlung im Arp Museum Bahnhof Rolandseck

Die Flut an Ahr und Erft hat vom 14. auf den 15. Juli 2021 in den Kreisen Ahrweiler, Bad Münstereifel und Euskirchen verheerende Schäden angerichtet und vielen Menschen buchstäblich den Boden unter den Füßen weggespült. Die dadurch entstandenen Zerstörungen und Traumata sind an vielen Stellen noch immer sehr deutlich sicht- und spürbar.

Als Museum im Kreis Ahrweiler hatten wir das große Glück, nicht selbst betroffen zu sein und konnten unsere schönen Räume und Inhalte für vielfältige Angebote nutzen, um den traumatisierten, erschöpften, mutlosen, aber auch tatkräftigen Menschen eine Auszeit zu ermöglichen.

Mit den Kunsttherapeutinnen Ulla Hieronymi-Pinnock, die bei uns seit nunmehr zehn Jahren Workshops für Aphasiker*innen anleitet und Silke May, die im Arp Museum MBArt (mindfulness based art experience) anbietet sowie den Künstlerinnen Stefanie Manhillen, Franca Perschen und Margarete Gebauer, der Designerin Anneke Menzel und der Journalistin und Autorin Diana Ivanova haben wir verschiedene Angebote zur Trauma-Bewältigung für Schüler*innen und andere Betroffene gemacht, die große Resonanz fanden. Bewohner*innen der Lebenshilfe Kreisvereinigung Ahrweiler e.V., die auch Teil des Projekts kreARTiv – vom Schatten ins Licht sind, waren regelmäßige Gäste im Arp Labor. Wie wichtig, wohltuend und heilsam diese Angebote für die Teilnehmer*innen sind, können wir seit Jahren beobachten – aber eine wissenschaftliche Evaluation dieser Arbeit fehlt.

Das haben sich die Partner*innen von kreARTiv – vom Schatten ins Licht vorgenommen. Sie haben nicht nur versucht, mit zahlreichen Workshops vielen Betroffenen und Helfer*innen neue Zuversicht zu geben, sondern werden die Erfahrungen auch wissenschaftlich evaluieren. Wir freuen uns deshalb sehr, die Bühne für die Präsentation dieses ambitionierten und wichtigen Projekts zu sein und im Arp Museum Bahnhof Rolandseck mit dem Festival “Wie Kunst Gesundheit schafft” die Ergebnisse zu zeigen, zu diskutieren und zu feiern. Wir wünschen allen Beteiligten viel Erfolg!

Dr. Annette Krapp
Leitung Kunstvermittlung
Arp Museum Bahnhof Rolandseck



Grußwort von Dr. med. Katharina Scharping Klinikdirektorin & Traumahilfezentrum im Ahrtal

Dieses Buch vereint auf besondere Weise die Erfahrungen von Betroffenen und Helfenden, die sich mit Unterstützung dieses besonderen Projekts auf den Weg der Bewältigung der Flutkatastrophe im Ahrtal gemacht haben. Traumatische Erfahrungen lassen sich oft nur sehr begrenzt oder auch gar nicht in Worte fassen. Kunsttherapien bieten hier eine kostbare Möglichkeit, das Erlebte auszudrücken und durch das kreative Gestalten die traumatischen Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht zu überwinden. Gerade in der Situation einer kollektiven Traumatisierung können Gruppentherapien darüber hinaus ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und wechselseitiger Unterstützung fördern und Einsamkeitserleben reduzieren.

Das Projekt „kreARTiv“ der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft und der Stiftung Universitätsmedizin Essen – gefördert aus Spendengeldern durch Help - hat den Menschen im Ahrtal dies ermöglicht und so bleibende Eindrücke hinterlassen. Die wissenschaftliche Begleitung kann dazu beitragen, ähnliche Hilfsangebote bei möglichen zukünftigen Traumatisierungen im Rahmen von Naturkatastrophen zu etablieren.

Dr. med. Katharina Scharping
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachkunde Geriatrie
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Ärztliche Direktorin/Chefärztin der Dr. von Ehrenwall'schen
Klinik in Ahrweiler
Leiterin Traumahilfezentrum im Ahrtal
Sprecherin des Arbeitskreises der Chefarzte in Rheinland-Pfalz



Grußworte von Gianna Balaban Flutberatung Caritas Euskirchen

Die Jahrhundertflut 2021 hat viele Menschen im Kreis Euskirchen in ihrer Existenzgrundlage erschüttert, und die Wassermengen haben ihr Heim heimgesucht. Nach der Flut waren die Menschen im Handeln und im Wiederaufbau, doch der Prozess des Wiederaufbaus ließ den Alltag nicht pausieren. Es zeichnete sich ab, dass die täglichen Herausforderungen gepaart mit dem Erlebten sowie neue Schicksalsschläge viele Betroffene nachhaltig destabilisierten. In meinen 1:1 Settings der systemischen Traumafachberatung wurde hierfür oft der Begriff der Stapelkrisen identifiziert.

Erinnere ich mich an die Kontaktaufnahme des Forschungsteams für Künstlerische Therapien unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Koch zurück, so spüre ich beim Schreiben dieser Zeilen erneut eine Dankbarkeit für das Öffnen eines Möglichkeitenfensters entsprechend der Bedarfslage der Flutbetroffenen 2021!

Hier wurde ein Fenster der Möglichkeiten geöffnet diese Stapelkrisen, die zu der Destabilisierung und Minderung der Resilienz bis hin zu diagnostizierten Traumasymptomen geführt haben, mit Hilfe von anregenden und einfallsreichen therapeutischen Gruppenangeboten neu zu sortieren.

Die Betroffenen haben durch das Projekt "kreARTiv - vom Schatten ins Licht" der Alanus Hochschule Strategien und Handlungsspielräume kennenlernen können, die ihnen für das Erlebte der Flut und nachhaltig Stärke für die Zukunft spendeten.

Ich freue mich, dass ich als beauftragte Flutberaterin der Caritas Euskirchen als Bindeglied unterstützend helfen konnte und wir für die Tanztherapie im Quartiersbüro Weilerswist einen Raum der Begegnung geschaffen haben.

Mein Dank gilt allen Projektbeteiligten, die im Interesse der Flutbetroffenen 2021 der Stärkung der mentalen Gesundheit ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben und hiermit einen Wiederaufbau der seelischen Gesundheit initiierten.

Gianna Balaban

Gianna Balaban
Kindheitspädagogin B.A.
Erwachsenenbildnerin M.A.
Systemische Trauma Fachberaterin
in der Funktion als Flutberaterin,
Caritas Euskirchen



Grußwort der Dekanin des Fachbereichs Künstlerische Therapien und Therapiewissenschaft an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

Wie kann man das Unfassbare ausdrücken und nach der Erfahrung von tiefer Ohnmacht Handlungsfähigkeit wiedererlangen? Wie lassen sich Gefühle von Angst, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Wut bewältigen? Wie gelingt es, wieder Vertrauen, Lebensfreude und Kraft zu entwickeln, wenn man vieles, wenn nicht sogar alles verloren hat?

Wenn es nicht selbst erlebt wurde, ist es schwer, das Bodenlose und Existentielle dieser Erfahrungen zu begreifen. Die von der Flutkatastrophe betroffenen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen erleben nicht nur einen langen Weg des äußeren Aufbaus. Es ist besonders der innere Wiederaufbau, der Zeit und liebevolle Zuwendung benötigt, der gesehen und bewältigt werden will, um nicht langfristig zu seelischen und körperlichen Schäden zu führen.

Dank des Vereins Help e.V. konnten künstlerisch-therapeutische Angebote zur Traumabewältigung gefördert, von erfahrenem Fachpersonal durchgeführt und durch das internationale Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien unter der Leitung von Prof. Dr. Sabine Koch und PD Dr. Susann Kobus evaluiert werden.

Die in der Ausstellung gezeigten Werke und Beschreibungen sind wie Zeugen des geteilten Leids und der aufkeimenden Hoffnung, sie schaffen einen heilsamen Raum der Sichtbarkeit und des menschlichen Ausdrucks.

Mein großer Dank gilt deshalb allen Beteiligten, von der Fluthilfe Betroffenen, Künstlerinnen und Künstlern, dem Verein Help e.V., dem Forschungsinstitut RIArT sowie allen Therapeut:innen und Helfenden.

Ich wünsche viele gute Impulse durch dieses den Zusammenhalt fördernde Projekt!



Prof. Eva Paul
Dekanin
FBO4 Künstlerische Therapien und Therapiewissenschaft
der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft



Grußwort aus der Landespolitik: kreARTiv - Kunst schafft Verbindung

Mit großer Dankbarkeit blicke ich auf das Projekt „KreARTiv“. Nach den schweren Zerstörungen durch die Flut im Juli 2021 haben sich das Research Institute for Creative Arts Therapies (RIArT) der Alanus-Hochschule, die Stiftung Universitätsmedizin Essen unter Unterstützung von Help e. V. auf den Weg gemacht, um zu erforschen, wie künstlerische Therapien Menschen helfen können, die emotionalen Wunden, die oftmals unsichtbar sind, zu heilen. Diesen Weg und die zahlreichen Angebote haben in den vergangenen Monaten viele Menschen genutzt - sei es durch Kunst, Musik, Tanz oder Theater. Dabei steht und stand im Mittelpunkt, wie Kunst, Musik, Tanz und Theater dazu beitragen können, körperliche und seelische Verletzungen zu verstehen und anzugehen.

Ich danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, den beteiligten Therapeutinnen und Therapeuten sowie den Förderern und Partnern für ihren Mut, ihre Offenheit und ihr Engagement. Ihr Beitrag ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie gemeinsames Handeln und kreative Kraft die Gesellschaft nach Naturkatastrophen wieder aufbauen und stärken können und ich weiß aus eigener Erfahrung aufgrund meiner Ausbildung, wie sehr der kreative Ausdruck dazu beitragen kann, Stress zu reduzieren, Angst und depressive Symptome zu lindern oder das Selbstvertrauen zu stärken.

Möge die Wirkung dieser Projekte weiterhin Wurzeln schlagen und neue Wege des Verständnisses und der Heilung eröffnen. Wissenschaft und Kunst dienen damit den Menschen.

Ich übermittle allen Wegbegleiter*innen und Förder*innen dieses Projekts meinen herzlichen Dank, dass sie diesen Weg eingeschlagen und verfolgt haben und damit einen Beitrag zur Gesundheit einer ganzen Region und der darin lebenden Menschen geleistet haben.

Herzliche Grüße,
Susanne Müller (Mitglied des Landtags RLP, SPD)

Susanne Müller
Sprecherin für Gleichstellung/Frauen, LSBTQI und
Integration
Vorsitzende des Bildungsausschusses, Stellv. Vorsitzende
des Ausschusses für Gleichstellung und Frauen
Kaiser-Friedrich-Str. 3, 55116 Mainz



Grüße des Organisations- und Studienteams

Es ist geschafft! Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, sind die Therapiegruppen abgeschlossen, die Posttests der Studie eingegangen (der Follow-Up im Januar ist der allerletzte Fragebogen – versprochen), und das Abschlussfestival in vollem Gange. Auf diesen Moment freuen wir uns besonders, Ihnen vor Ort noch einmal persönlich zu begegnen und mit Ihnen die heilsame Wirkung der Künste zu reflektieren.


KreARTiv

- Vom Schatten ins Licht -

Diese Gruppenangebote zur Reduktion der psychischen Auswirkungen der Flutkatastrophe vom Juli 2021 finden an verschiedenen Orten in den Landkreisen Ahrweiler, Euskirchen und Rhein-Erft-Kreis statt und dienen der Bewältigung und Stärkung der eigenen psychischen Ressourcen.


Ab September heißen wir Dich/Sie herzlich willkommen zu 10 wöchentlichen Sitzungen in der Therapieform Deiner/Ihrer Wahl zum Gestalten, Musizieren oder Bewegen mit zertifizierten Künstlerischen Therapeutinnen.

Das Angebot ist für Dich/Sie kostenfrei. Es wird von Help - Hilfe zur Selbsthilfe e.V. gefördert und von der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft und der Stiftung Universitätsmedizin Essen organisiert.




Tanztherapie

	Fr. 12.09.-21.11.25	Sa. 06.09.-15.11.25
Erwachsene & Jugendliche (13 - 99 Jahre)	18:00-19:30 Caritas, Weilerswist	10:00 - 11:30 Mayschoß, Pfannheim 12:30 - 14:00 Neurologische Therapie RheinAhr



Kunsttherapie

	Mo. 08.09.-17.11.25	Di. 09.09.-18.11.25	Mi. 10.09.-19.11.25
Kinder (6 - 12 Jahre)	15:00 - 18:30 Alte Schule, Mayschoß 15:00-18:30 ev. Kirche, Bad Münsterneifel	17:00 - 18:30 Neurologische Therapie RheinAhr	
Erwachsene & Jugendliche (13 - 99 Jahre)	16:45 - 18:15 ev. Kirche, Bad Münsterneifel 17:30-19:00 Hoffnungswerk, Altenahr	18:30 - 20:00 Neurologische Therapie RheinAhr	17:00-18:30 Neurologische Therapie RheinAhr






Musiktherapie

	Mo. 01.09.-10.11.25	Fr. 05.09.-14.11.25
Kinder (6 - 12 Jahre)	17:00-18:30 (ab 08.09.25) Neurologische Therapie RheinAhr	14:30-16:00 Musikschule Erftstadt
Erwachsene & Jugendliche (13 - 99 Jahre)	10:00-11:30 Musikschule Erftstadt 11:30-13:00 Musikschule Erftstadt 19:00-20:30 (ab 08.09.25) Neurologische Therapie RheinAhr	16:15-17:45 Musikschule Erftstadt 18:00-19:30 Musikschule Erftstadt

Anmeldung für die gewünschte Therapieform an Email: kreARTiv@alanus.edu oder Telefon: 0177 790 2666 / 0151 1295 7957

Aktualisierungen unter dem QR-code

Dieser Plan für Sept.-Nov 2025 gilt unter Vorbehalt.

rev. 07.07.2025

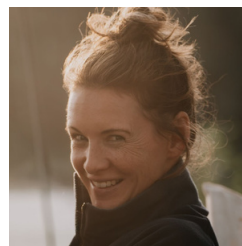
Projektflyer der dritten und letzten Projektphase

Das Organisations- und Evaluationsteam

Das kreARTiv Team: Katharina Forstreuter, M.A. (Studienteam, Organisation, Evaluation, Festival), Julie Hornen, M.A. (Studienteam, Organisation), Brigitta Jaroschek, M.A. (Festivalteam, Organisation), Karin Diede-Becker (Katalogteam, Festivalteam), Jun.-Prof. Dr. Maya Halacheva-Trapp (Katalogteam, Festivalteam), Mei Ling Tan, M.A. (Datenteam, Katalogteam, Festivalteam), Carmen Katz, M.A. (Datenteam, Evaluation).

Katharina Forstreuter, M.A.

Tanz- und Bewegungstherapeutin, im Projekt kreARTiv für die Organisation und Evaluation der Therapiegruppen zuständig, ist es ein Anliegen, dass die positive Wirkung von künstlerischen Therapien zur Traumabewältigung und Resilienzstärkung in erster Linie von allen Teilnehmer:innen erfahren, aber auch in die Öffentlichkeit getragen wird.



Juli Hornen, M.A.

Seit 2025 Leitung der Weiterbildung des FBO4 Künstlerische Therapien, Organisation und Evaluation des Projekts kreARTiv bis 08/2025.

Seit 2025 selbstständig als Kunsttherapeutin (DFKGT) in eigener Praxis in Rheinbach (Schulsozialarbeit, Prävention Mädchenberatung, außerschulische Bildungsarbeit).



Brigitta Jaroschek, M.A.

Projektkoordination „kreArtiv Kulturfestival“, Skandinavistin und Musikerin hilft dabei, ein schönes Abschlussfestival auf die Beine zu stellen und die Teilnehmer:innen, Wissenschaftler:innen und Kulturschaffenden zu vernetzen.



Karin Diede-Becker

Kulturmanagerin und Kommunikationsfach- frau, studiert seit 2024 Kunsttherapie und Sozialkunst an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, lebt im Kreis Ahrweiler und bei Venedig und unterstützt das Projekt bei der Katalogerstellung ehrenamtlich.



Jun.-Prof. Dr. Maya Halatcheva-Trapp

Soziologin und Psychologin, Juniorprofessorin für Forschung in den Künstlerischen Therapien an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft und beteiligt an der Katalogentwicklung, ist beeindruckt von der Hingabe der Therapeutinnen und tief berührt von den Bildern und Worten der Flutbetroffenen.



Mei Ling Tan, M.A.

Musiktherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am RIaT der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft. Sie ist verantwortlich für die Datenerhebung und die Gestaltung der visuellen Materialien, darunter Flyer und Katalog. Ihre Forschungsinteressen umfassen Evidenzsynthese, Gruppengesang und den Einsatz von Musik zur Förderung des psychischen Wohlbefindens.



Carmen Katz, M.A.

Grad. Dipl-Psych Adv., M.A., Tanz- und Bewegungstherapeutin, ist für die Datenerhebung und -analyse im Projekt kreARTiv zuständig. Ihr größtes Interesse gilt der Darstellung, wie kreative, körperorientierte Therapien auf unverarbeitete Traumata wirken und wie Schutzfaktoren wie z.B. Selbstwirksamkeit und Resilienz aufgebaut werden können.



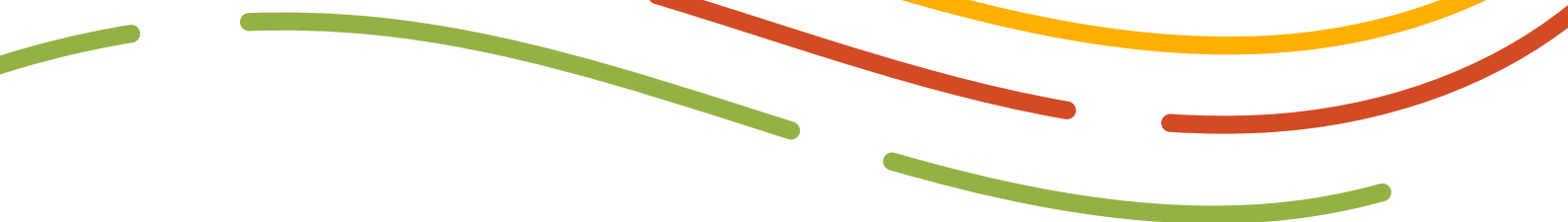
Einführung

Sabine C. Koch, Susann Kobus

Die Flutkatastrophe vom Juli 2021 im Ahrtal hat anhaltende Schäden hinterlassen: Schätzungen zufolge waren es anfänglich etwa 15.000 Erstbetroffene, 4.000 akut traumatisierte und 2.000 sekundär traumatisierte Helfer:innen. Nach einem Jahr litten noch 28% der Betroffenen unter PTBS-Symptomen (PTBS: Posttraumatische Belastungsstörung), nach 1,5 Jahren sind es noch 24% im Kreis Ahrweiler und 23% im Kreis Euskirchen. Diese Zahlen stammen aus dem KAHR-Projekt, Universität Potsdam, Forschungsgruppe Prof. A. Tiecken (Zenker et al., 2024; Zimmerman, 2023), welches die Situation 2023 zuletzt erfasst hat mit dem Screening nach Siegrist & Maerker, 2010); diese Zahlen sind höher als nach vergleichbaren Katastrophen weltweit (Zhong et al., 2018). Der Wiederaufbau im Ahrtal geht schleppend voran, wo er geleistet ist, wird beobachtet, dass die Menschen oft in ein seelisches Tief fallen. Hilfsangebote sind beschränkt verfügbar, das Traumahilfezentrum bietet ausschließlich probatorische Sitzungen an, es gibt lange Wartelisten bei den niedergelassenen Therapeut:innen. Viele Menschen melden sich trotz Symptomen nicht für eine Psychotherapie an.

Das Projekt “kreARTiv - Vom Schatten ins Licht” bot Betroffenen der Flutkatastrophe vom Juli 2021 im Rahmen der psychologischen Hilfe zur Traumabewältigung ein breiteres Konzept der Künstlerischen Therapien an: Kunsttherapie, Musiktherapie, Tanz- und Bewegungstherapie sowie Theatertherapie im Kooperationsprojekt “Starke Kids”. Das Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sollte den psychologischen Bedarf in allen Altersgruppen auffangen. Künstlerische Therapien sind evidenzbasierte Behandlungsformen (De Witte et al., 2025; Fancourt & Finn, 2019; Koch, 2019; 2014), sie sind niedrigschwelliger als verbale Psychotherapie und lassen eine höhere Akzeptanz in der Bevölkerung erwarten. Mit Kunst, Musik oder Bewegung zu arbeiten, bietet auch jenen Menschen einen Zugang zur Traumabewältigung, für die sprachliche Zugänge aus unterschiedlichen Gründen schwierig sind: Kinder, Menschen mit Behinderung, Migrant:innen, Menschen aus niedrigen sozioökonomischen Schichten, ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen, aber auch sprachlich eloquente Menschen, die über Sprache nicht ihre Gefühle erreichen können (de Witte et al., 2021). Im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren sind künstlerische Zugänge oftmals kostengünstiger (Frontiers Economics Report, 2024). In England, wo diese Daten vorliegen, wird der jährliche Nutzen der Künste im Gesundheitswesen (Kapitalrendite) auf über 900 £ pro Person und 8 Milliarden £ für die gesamte Gesellschaft geschätzt

Zur Erreichung weiterer Betroffener wurden - zusätzlich zu den Therapiegruppen - Capoeira-Gruppen als sog. Culture4Health Maßnahme durchgeführt, wie sie auch auf der Agenda der EU stehen, um die Resilienz der Bevölkerung, insbesondere junger Menschen zu stärken (EU-Report: Youth, Mental Health & Culture; Cicerchia & Perez, 2023). In diesem



Maßnahmenbündel werden fortlaufende wöchentliche Angebote der brasilianischen Tanz-Kampfkunst Capoeira gemacht, die den betroffenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Raum zum spielerischen Gestalten im Rahmen einer strukturgebenden Form bieten (Feniger-Schaal et al., 2024). Die brasilianische Tanz-Kampfkunst Capoeira hat sich aus der schwarzen Oppressionsgeschichte entwickelt und kann zur Stärkung von Resilienz und Selbstvertrauen, zur Aggressionsreduktion und einem gesunden Lebensstil beitragen (Köhler et al., 2024). Die kunsttherapeutischen Maßnahmen werden mit dem abschließenden Kulturfestival in die Gemeinschaft getragen, das auch weiteren regionalen Gruppen, Kulturschaffenden und Vereinen für Präsentationen offen steht – unter dem Motto „Wie Kunst Gesundheit schafft“.

Ziel des Projekts “kreARTiv - vom Schatten ins Licht” war es durch künstlerisch-therapeutische Angebote in den Flutgebieten ein niedrigschwelliges Angebot zu schaffen, das diese Lücke füllt, und die psychologischen Folgen des Hochwassers adressiert. Innerhalb eines Jahres wurden mehr als 30 Therapiegruppen der Kunst-, Musik-, und Tanztherapie angeboten, die 200+ Teilnehmer:innen erreichten.

”

*Innerhalb eines Jahres wurden mehr als 30
Traumabewältigungsgruppen der Kunst-, Musik-, und
Tanztherapie angeboten, die mehr als 200
Teilnehmer:innen erreichten.*

Die wissenschaftliche Begleitstudie des RIaT der Alanus Hochschule und der Stiftung Universitätsmedizin Essen erfasst deshalb die Resilienzstärkung (RES-13; CRS) und Reduktion der Traumasymptomatik in allen Altersgruppen (SSS; PCL5, RaPTOSS), zudem die Reduktion von Depression, Angst und Stress (DASS-21), die Stärkung seelischer Ressourcen, wie der Selbstwirksamkeit (ASKS, BSE) und des Selbstbewusstseins (RSE), die Verbesserung der Befindlichkeit (HSI-24) und die Akzeptanz der Maßnahme. Danke an die Teilnehmer:innen für das wiederholte Ausfüllen der umfassenden Fragebögen und an Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V. für die finanzielle und personelle Unterstützung.

Erste präliminäre Ergebnisse sind in der Abschlussarbeit von Carmen Katz (2025) ausgewertet und beschrieben. Hier eine Zusammenfassung:

Abstract

Naturkatastrophen werden durch den Klimawandel immer häufiger und verheerender. Vorläufige Forschungsergebnisse deuten auf eine hohe Prävalenz von psychischen Belastungen und PTBS bei unmittelbar Betroffenen nach Naturkatastrophen hin, zusätzlich gibt es immer auch sekundär traumatisierte Helfer:innen. Diese Arbeit untersuchte die Auswirkungen von Künstlerischen Therapien (KüTh) auf Traumasymptome, psychische Belastungen, Wohlbefinden, Resilienz, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit bei Erwachsenen, die von den Überschwemmungen in Deutschland im Jahr 2021 betroffen waren, und ob sich diese Auswirkungen von einer Kontrollgruppe, die auf die Teilnahme wartet, unterscheiden. Künstlerische Therapien bieten einen kreativen und verkörperten nonverbalen Ansatz zur Traumabehandlung. Die aktuelle Literatur zu KüTh nach Katastrophen konzentriert sich hauptsächlich auf Kinder und arbeitet fast ausschließlich mit qualitativen Methoden. Diese Studie schließt diese bestehende Forschungslücke mit einem quasi-experimentellen kontrollierten Design, in dem sie Auswirkungen von KüTh auf die Gesundheit von Überlebenden der Flutkatastrophe von 2021 im Vergleich zu einer Wartelisten-Kontrollgruppe untersucht. Die Teilnehmer waren N=38 Erwachsene und zwei Jugendliche, bei denen Traumasymptome (PTSD-Short-Screening, PCL-5-Checkliste), Depression, Angst und Stress (DASS-21), Befindlichkeit (HSI-24), Resilienz (RS-13), die Selbstwirksamkeitsskala (ASKU), den Selbstwert (RSE) und Stress, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit (VAS-Skalen) gemessen wurden. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung zeigte eine signifikante Verringerung der PTBS-Symptome und des Stressniveaus, und einen Anstieg des Wohlbefindens, der Resilienz, des Selbstwertgefühls, und der körperlichen Lebensqualität bei den Teilnehmern der KüTh vom Ausgangswert (Baseline) bis zur Nachuntersuchung (Follow-Up). Bei der Analyse der Daten zeigte sich von Prätest bis Follow-Up eine **deutliche Verringerung von Depressionen und Stress**. Der t-Test für unabhängige Stichproben ergab, dass die CAT-Teilnehmer nach der Intervention **deutlich höhere Werte für Wohlbefinden und Resilienz** aufwiesen als die Kontrollgruppe. Die präliminären Studienergebnisse stützen teilweise die Wirksamkeit von KüTh bei der Verbesserung von Traumasymptomen, Wohlbefinden und Schutzfaktoren für Überlebende von Überschwemmungen. **Die Hauptstudie mit N=150+ Teilnehmenden wird zeigen, ob sich die Effekte bestätigen und auf andere Altersgruppen übertragen lassen.**

Präliminäre Ergebnisse der Pilotstudie (Katz, 2025)

In unserer hier vorliegenden Publikation “Flut - Wie die Künste Gesundheit schaffen” **kommen zum Projektabschluss die Betroffenen direkt zu Wort und die Therapeut:innen berichten aus den Gruppen**. Teil I dieses Buchs widmet sich der Forschungsfrage „Welche Veränderungen haben die Flutbetroffenen durch die Künstlerischen Therapien subjektiv erlebt?“ Die Teilnehmer:innen wurden gebeten, aus der Vielzahl an Gestaltungen, die sie im Verlauf der Künstlerischen Therapien kreiert hatten, diejenigen auszuwählen, die Wendepunkte darstellen, und einen kurzen Text dazu zu schreiben. In der Kunsttherapie wird die Identifizierung von Wendepunktbildern als eine Methode verwendet, Erfahrungen von Patient:innen zu erfassen (vgl. Oster et al., 2024). Im vorliegenden Buch wurde diese Methode mit den epistemologischen Grundlagen des transformativen Forschungsparadigmas (Merten, 2021) verknüpft. Die Gestaltungen und Texte der Flutbetroffenen sind also nicht nur eine Dokumentation der künstlerisch-therapeutischen Prozesse. Sie sind auch ein Ergebnis kunstbasierter Forschung (Arts-Based Research, vgl. Levy, 2025).

Im Teil II des Buchs kommen die Therapeutinnen zu Wort, und Teil III beinhaltet eine Auswahl an Pressestimmen zum Projekt.

Danke an alle für eine wunderbar engagierte Durchführung des Projekts “kreARTiv - Vom Schatten ins Licht”. Wir hatten viel Freude im Projektteam mit seinen kompetenten Mitarbeiterinnen und engagierten Therapeutinnen. Danke an alle Teilnehmer:innen. Es war uns eine große Ehre, die Gruppenangebote für die Menschen in den Flutgebieten von 2021 durchzuführen. Wir wünschen den Teilnehmenden und den vielen engagierten Helfern alles Gute. Was uns im Innersten berührt, sucht Ausdruck. Ausdruck schafft Sinn, Balance und potenziell Heilung.



**Prof. Dr. phil. habil. Sabine C. Koch
(Studienleitung)**

Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien
Research Institute for Creative Arts Therapies (RIArT)
Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft
Villestr. 3, 53347 Alfter/Bonn
Email: sabine.koch@alanus.edu



**PD Dr. päd. habil. Susann Kobus
(Studienleitung)**

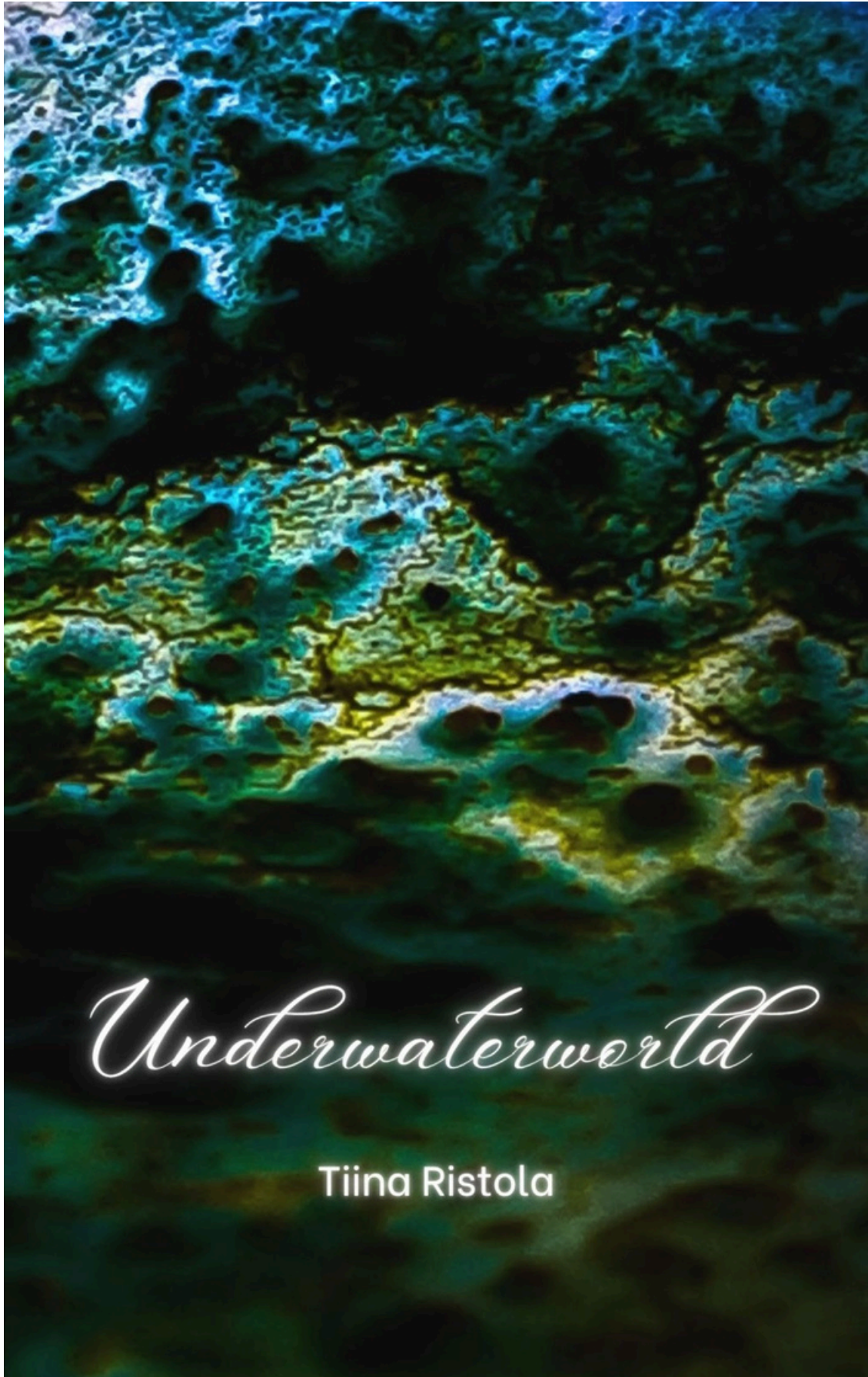
Klinik für Kinderheilkunde I
Universitätsklinikum Essen
Hufelandstraße 55,
45147 Essen
E-Mail: susann.kobus@uk-essen.de

Literatur

- Cicerchia, A., & Perez, E. W. (2023). Youth, Mental Health, and Culture: European Commission Brainstorming Report. Retrieved on 30/01/2025.
- de Witte, M., Bradt, J., Aithal, S., Flynn, L., Karkou, V., Koch, S. C., Orkibi, H., Sajani, N., Berberian, M., Fietje, N., Miranda, J., Baker, F. A., & Lampit, A. (2025). The Effects of Arts-Based Interventions in the Treatment and Management of Non-Communicable Diseases: An Umbrella Review and Meta-Analyses, 27 February 2025, PREPRINT (V1) at Research Square [https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5961850/v1].
- de Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajani, N., Malhotra, B., Ho, R.T., Kaimal, G., Baker, F.A., & Koch, S. C. (2021). From Therapeutic Factors to Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 678397. doi: 10.3389/fpsyg.2021.678397.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review [Internet: https://iris.who.int/handle/10665/329834]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. PMID: 32091683.
- Feniger-Schaal, R., Constien, T. & Orkibi, H. (2024). Playfulness in times of extreme adverse conditions: a theoretical model and case illustrations. *Humanit Soc Sci Commun* 11, 1446. https://doi.org/10.1057/s41599-024-03936-z
- Frontiers Economics Report (2024). Culture and heritage capital: Monetising the impact of culture and heritage on health and wellbeing, Nov 2024, retrieved on 09/02/2025
- Katz, C. (2025). The Effects of Creative Arts Therapies on Trauma, Wellbeing and Resilience in the aftermath of the 2021 German Floods. SRH University Heidelberg: Unpublished Master Thesis.
- Köhler, R., Anheyer, D., Koch, S. C., & Ostermann, T. (2025). Capoeira and Its Effects on Health-Related Outcomes - A Systematic Review. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 31(9), 780–788. https://doi.org/10.1089/jicm.2024.0490
- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beilmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. doi:10.3389/fpsyg.2019.01806
- Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 46-64.
- Leavy, P. (Ed.). (2025). *Handbook of arts-based research*. Second Edition. The Guilford Press.
- Mertens, D.M. (2021). Transformative research methods to increase social impact for vulnerable groups and cultural minorities. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1-9. DOI: 10.1177/16094069211051563
- Oster, J., Poetsch, S., Danner-Weinberger, A., & von Wietersheim, J. (2024). Patientenerfahrungen und Bildverläufe in der Kunsttherapie einer psychosomatischen Tagesklinik. *Psychother Psych Med* 2014; 64: 70–75. DOI http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1355401
- Zenker, M. L., Bubeck, P., & Thieken, A. H. (2024). Always on my mind: Indications of posttraumatic stress disorder among those affected by the 2021 flood event in the Ahr valley Germany. *Natural Hazards and Earth Systems Science*, 24(8), 2837–2856. https://doi.org/10.5194/nhess-24-2837-2024
- Zhong, S., Yang, L., Toloo, S., Wang, Z., Tong, S., Sun, X., Crompton, D., FitzGerald, G., & Huang, C. (2018). The long-term physical and psychological health impacts of flooding: A systematic mapping. *Science of The Total Environment*, 626, 165-194. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2018.01.041
- Zimmerman, M. (2023, November 7). Flood disaster 2021 – Project results on the impacts, warning situation and the status of reconstruction in the districts. University of Potsdam. https://www.uni-potsdam.de/en/pressreleases/detail/2023-07-11-flutkatastrophe-2021-projektergebnisse-zu-den-auswirkungen-zur-warnsituation-und-zum-st

TEIL 1

Stimmen der Teilnehmenden. Veränderungsmomente in Bild & Text



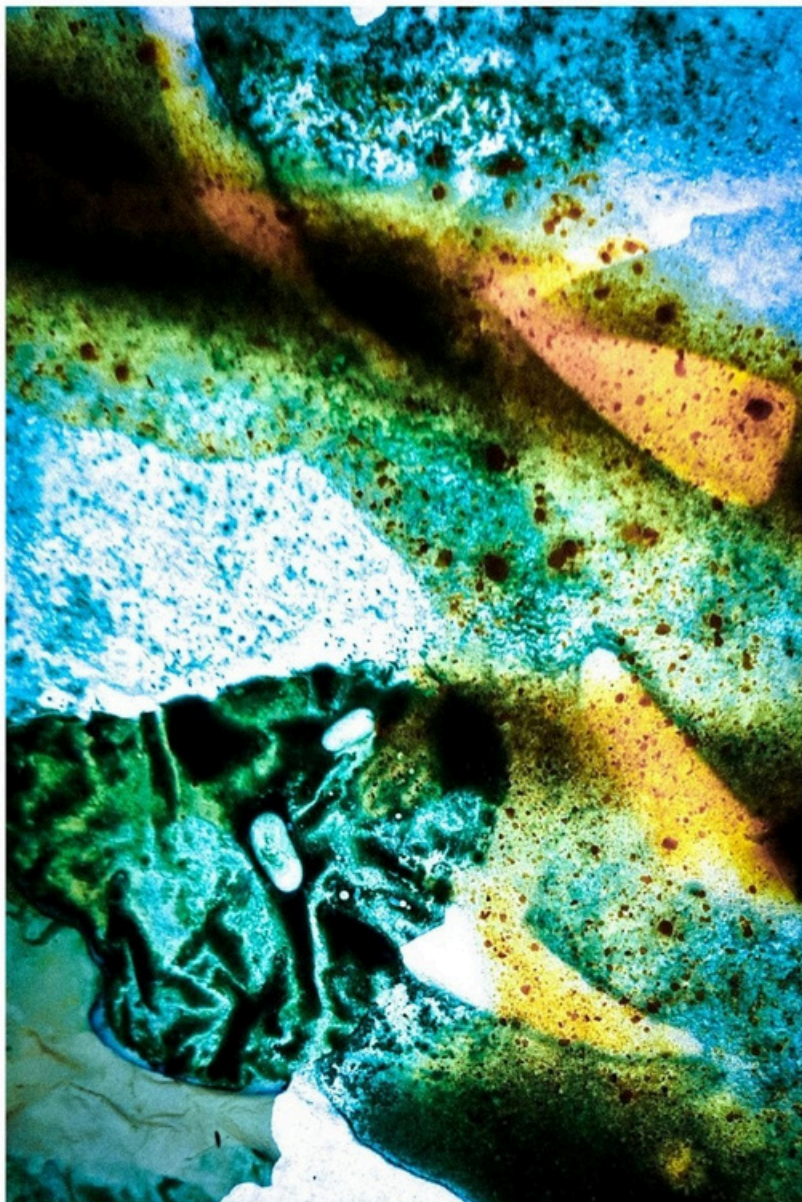
Foreword

While playing around with seaweeds for a Food Photography assignment, I became fascinated by their visual ability to create magical underwater landscapes, mysterious but fatal. I dived deeper and found myself exploring a recurring, defining theme in my life. A story began to emerge, and I let it.

The image illustrating this eerie bedtime story came first. They are photographs of a mixed-media process on a single canvas executed using only seaweeds and turmeric.

The story is all true except for one detail:
in reality there were more whales.

Please put on your life vest before jumping in.



1986

1986

Liperi, Finland

After learning how to turtle float and doggy paddle in a shallow pool, I graduated from swimming school. The following summer, I was playing in the lake when my inflatable horse bucked me off and I started to sink. Can you believe my disbelief when the lake completely ignored my swimming diploma and pulled me under the surface? I was lying in the muddy bottom, looking up to the sky distorted by the deceitful water, when a silhouette appeared and pulled me back to the world above.



2010

2010

Lake Saimaa, Finland

I finally learned to swim in my happy place, on an island in the middle of a lake. The water in the spring-fed pond was greenish and so clear that I could see little fishes nipping at my legs as I sat on the edge of the old dock. I lowered myself into the water, and it was cool and honest and carried me gently along its silvery surface.

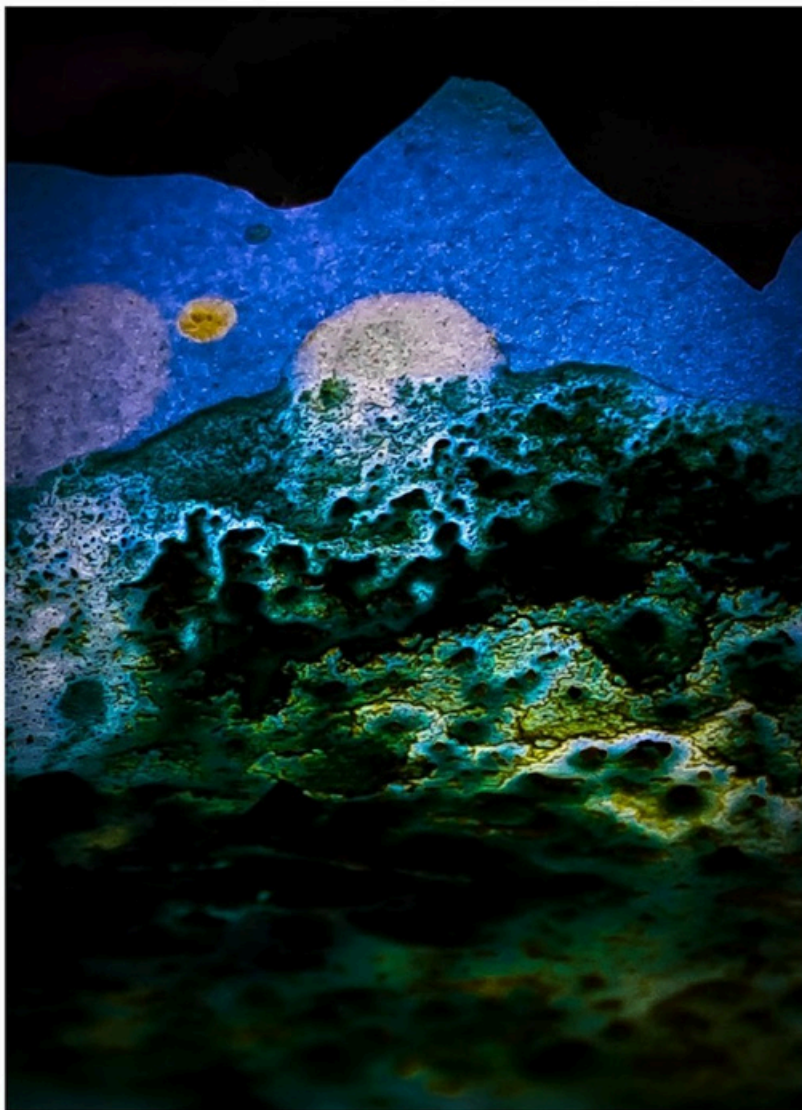


2013

2013

South Pacific Ocean

Female humpback whales swim all the way from the Antarctic to give birth to their babies in the warm, sheltered waters around the Tongan Islands. I found myself in the ocean equipped with nothing but fins and a snorkel. The sea was rough and I soon lost sight of the boat. My legs felt heavy as if the fins were made of lead, and a wave pulled me under. That is when I saw her enormous form rising towards me from the dark depths. And I forgot to try to swim, and I floated. She slowly approached me and turned sideways to look at me with one curious eye. I must have laughed out loud because my mask filled with water. She blew a string of bubbles and merged back into the darkness.



2021

2021

Ahr Valley, Germany

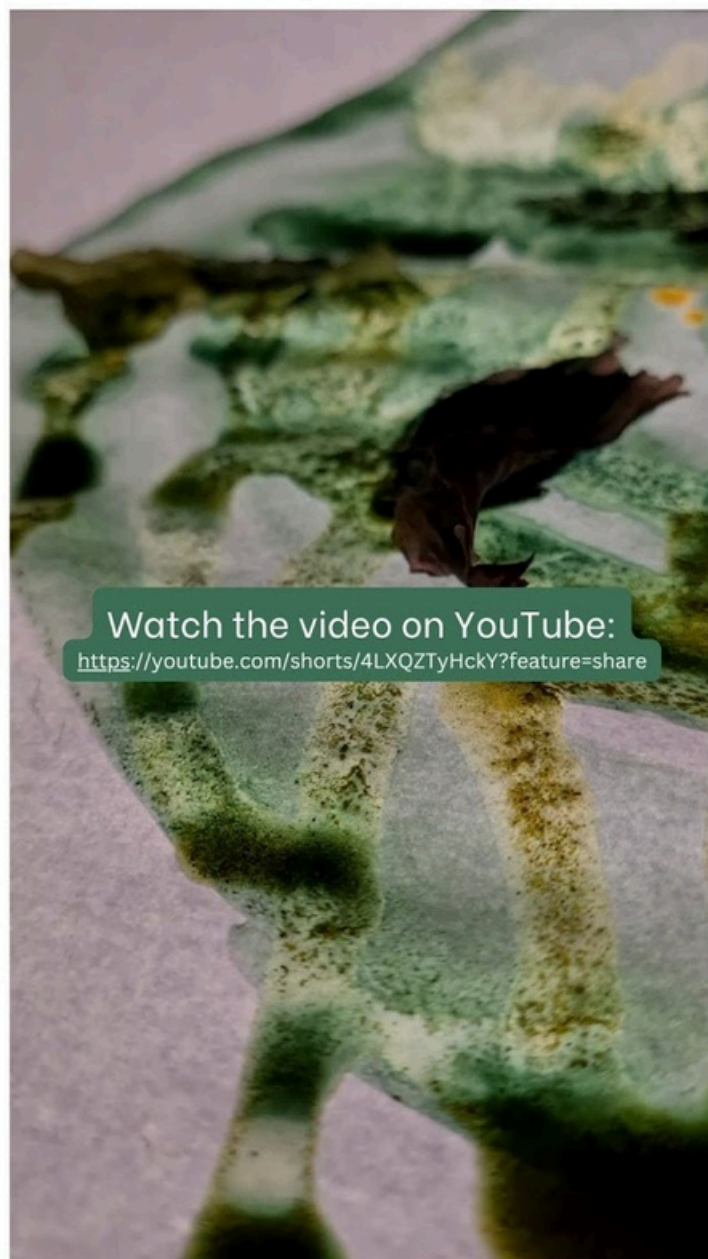
After many rainy days, the river began to swell. It turned from a tame trickle into a murky, wild current that pushed its way into cellars and gulped up complete wine collections. It sucked the bikes out of the garage and then swallowed the whole garage. And as it ate and drank, it grew bigger and greedier and filled the whole valley with its mayhem. As the drunken monster reached for our feet, we took refuge on the rooftop surrounded by the roar of water from all sides. The darkness had fallen, and our lonely headlamp was the lighthouse in the middle of the storming, newborn sea.

That night, the water took everything within its reach: our kitchen with the tiled floor, the iron-railed balcony, the bathtub, the bed, and the antique wardrobe all folded into the muddy tide without much resistance, merely letting out a muffled yelp. The neighbour's orange cat flew through the darkness as the rooftop disappeared from underneath it. The water took and took until all that was left was darkness and fear and the unbearable sound of its screaming.

The rising sun began to emerge behind a wet curtain of fog. It revealed the village-turned-Atlantis, and it was beautiful because we were still alive. Even more beautiful was the sight of a rescue helicopter flying low along the river, towards our waving arms, whipping the water with its downwash. I was lifted high above the remaining rooftops and lowered into a meadow in the upper part of the village. When my feet touched the grass, I noticed that I was dry and unharmed.

The water hadn't gotten me.

So far.



Watch the video on YouTube:
<https://youtube.com/shorts/4LXQZTyHckY?feature=share>

2021



Kunsttherapie



Meine Gedanken, Gefühle und Träume sind durchzogen von der Flut und ihren Auswirkungen auf meine Heimat und mein persönliches Leben. Die vielfältigen Erschütterungen erzeugten markante Wunden und feine Risse, auch in meinem Inneren. Die Kunsttherapie ließ mich erkennen, dass ich zwar nach Außen hin recht gut funktioniere, meinem Körper und vor allem meiner Seele jedoch zu wenig Zeit und Raum für Erholung und Heilung eingeräumt habe.

weiblich, 71 Jahre

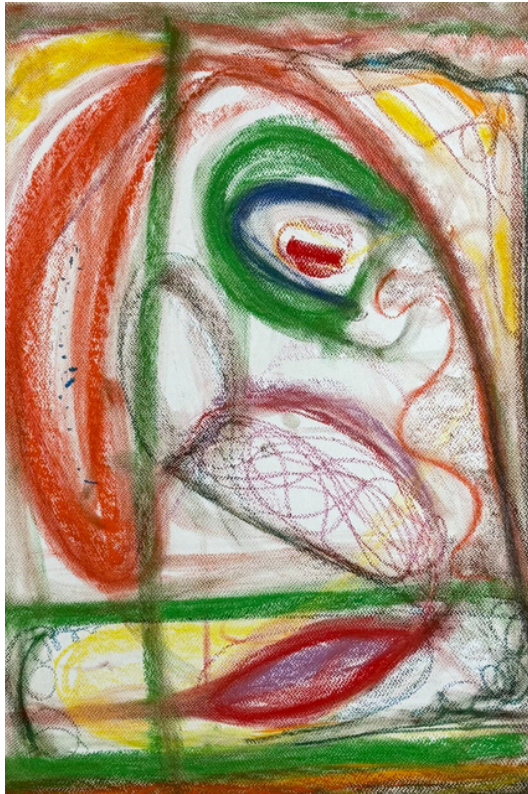
Nach einschneidenden Fluterlebnissen und damit verbundenen Ereignissen, die mein Leben und das Leben meiner ganzen Familie grundlegend auf den Kopf stellten, musste ich lange Zeit stark sein und funktionieren. Es war nicht leicht, den Alltag zu bewältigen. Wie fragil meine Psyche noch war, merkte ich im Januar 2025 bei einem zweiten Starkregenereignis, als das Wasser sehr hoch und unser Dorf erneut für kurze Zeit von der Außenwelt abgeschnitten war.

In dieser Zeit kam das Angebot der Künstlerischen Therapien der Alanus Hochschule wie gerufen. Die Kunsttherapie bei Frau Neu erwies sich von Anfang an als sehr stimmig für mich. Mit den von ihr einfühlsam ausgewählten philosophischen Texten und den thematisch einleitenden Impulsen konnte ich schnell ins Malen finden und beim Flow-Erleben innere Vorgänge und Empfindungen ausdrücken. Ohne funktionieren zu müssen, sprich, einer Anforderung entsprechen zu müssen, brachte dies für mich auch ein großes Freiheitsempfinden mit sich.

Gestärkt und froh ging ich in den Alltag zurück.

Mit zunehmenden Therapieeinheiten merkte ich, dass ich dadurch viel Kraft für den weiteren Weg bekommen hatte. Meine psychische Situation hatte sich vom Fragilen zum Gestärkten, Hellen hin verändert.

weiblich, 60 Jahre



NEUES SPRIESST

wie aus einem fenster der blick
 vieles konnte wachsen
 zarte linien ragen zum licht
 schützendes da-sein beugt sich
 über verletzliches
 zartes kann emporspriessen
 neues geboren werden
 lichtvolles ist da.

weiblich, 60 Jahre



HERZENSENGEL

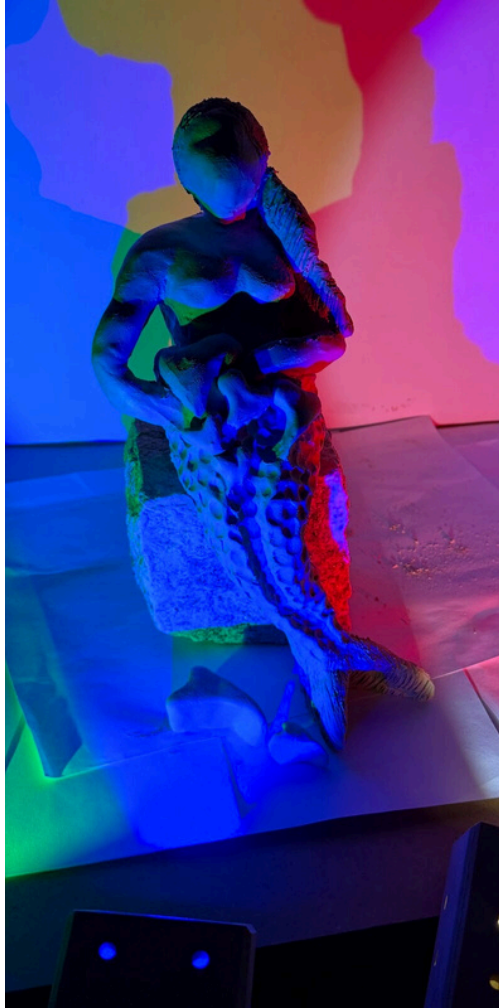
sind in Bewegung
 in ihr Herz haben sich Linien
 eingegraben.
 Verletztes rührt sie
 Hoffnung kann keimen -
 Flügel brechen.

weiblich, 60 Jahre

(siehe die nächsten 4 Bilder)

Favoriten

Die kunsttherapeutische Arbeit unter der einfühlsamen und fachkundigen Anleitung von Frau Neu eröffnet vielfältige Möglichkeiten des Ausdrucks und der Selbstwahrnehmung. Durch die kreative Auseinandersetzung entstehen immer wieder neue Impulse und Perspektiven, die das eigene Erleben vertiefen und erweitern. Diese Form der Kunsttherapie wirkt bereichernd und nachhaltig inspirierend.



Ansprache an die Ton-Figur

...zerbrochen warst Du, konntest Dich nicht mehr bewegen – erstarrt für lange Zeit.

Das Wasser

nahm Dir so viel... Es kann hart und grausam sein, aber auch sanft und sehr schön...

Vieles hat sich verändert....

Die Trauer kommt und geht. Die Lebensgeister und Deine Kreativität kehren langsam aber stetig zurück.

Du wächst, wirst flexibler, bewegst Dich vorsichtig – fast wie ein Fisch im Wasser. – Welch ein Glück... Die Herzen verbinden friedlich das Wasser mit dem Land und schlussendlich mit dem ‚Hier und Jetzt‘.

Die Zukunft wartet schon...

Der Kreis schließt sich.

weiblich, 61 Jahre



Von der Stille

Stille ist nicht bloß die Abwesenheit von Lärm.
Sie ist ein Raum - weit, offen, freundlich.
Ein Ort, an dem die Welt für einen Moment zur Ruhe kommt.
In der Stille geschieht etwas Kostbares. Wir hören nicht nur nach außen,
sondern beginnen, uns selbst zu hören.
Die Gedanken dürfen sich legen wie Wind in einem Feld.
Gefühle bekommen Raum - ganz ohne Bewertung.
Stille fragt nichts, sie erwartet nichts.
Sie ist einfach da.
Verlässlich.
Wie ein ruhiger Fluss, der alles trägt.
Stille schenkt Klarheit.
Sie verbindet uns mit dem Wesentlichen.
Mit dem, was bleibt,
wenn das Äußere sich verändert hat.
In der Stille können wir Kraft schöpfen.
Wir dürfen auftanken, loslassen, atmen.
Wir entdecken:
Da ist ein innerer Ort, den ich definieren kann - ein Ort des Friedens, der immer wieder erreichbar ist.
Stille ist nicht leer.
Sie ist voller Leben.
Ein feiner Beginn,
der wachsen darf und Kraft spendet.

weiblich, 61 Jahre



weiblich, 61 Jahre



Leise, unaufhaltsam keimt ganz langsam und behutsam aus vielleicht tief Verborgenen etwas Neues, genährt von Sonne und Wasser – ‚vom Leben‘. Schau nur hin, sei mutig...

weiblich, 61 Jahre

Leitgedanken

Kunsttherapeutische Einheit: „Bilder im Kopf – Innere Bilder als Wegweiser zur Selbstfürsorge“

In dieser kunsttherapeutischen Einheit widmen wir uns den **inneren Bildern** – jenen oft stillen, aber kraftvollen Vorstellungen, die in uns wirken und unser Erleben prägen. Diese Bilder können Erinnerungen, Gefühle, Sehnsüchte oder auch Schutzmechanismen verkörpern. Sie sind Ausdruck unserer inneren Welt und können – wenn wir ihnen Raum geben – zu wertvollen Wegweisern auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge und innerer Stabilität werden.

Dabei begleiten uns **Leitgedanken**, die uns weiten und helfen, unser Bewusstsein zu formen – mit dem Ziel, ein gutes und stimmiges Leben zu führen. Diese Gedanken und inneren Bilder können uns Orientierung geben, wenn das Leben unübersichtlich wird, und uns darin unterstützen, achtsam mit uns selbst umzugehen.

Gemeinsam wollen wir diese inneren Bilder sichtbar machen, ihnen Ausdruck verleihen und sie als Ressourcen begreifen. Im Mittelpunkt steht nicht das künstlerische Können, sondern das achtsame Wahrnehmen und Gestalten dessen, was in uns lebt. Die kreative Auseinandersetzung mit diesen Bildern kann helfen, Klarheit zu gewinnen, emotionale Entlastung zu erfahren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Diese Einheit bietet einen Raum, in dem jede*r eingeladen ist, sich mit den eigenen inneren Bildern zu verbinden – in dem Wissen, dass alles, was sich zeigt, willkommen ist. Ziel ist es, durch das kreative Tun einen Zugang zu sich selbst zu finden und Impulse für eine gesunde Psychohygiene zu setzen.



Eine Blumenwiese am Fluss unter einem Baum war immer mein
Ruhepol!

So langsam kann ich die Wiese wieder sehen ♥

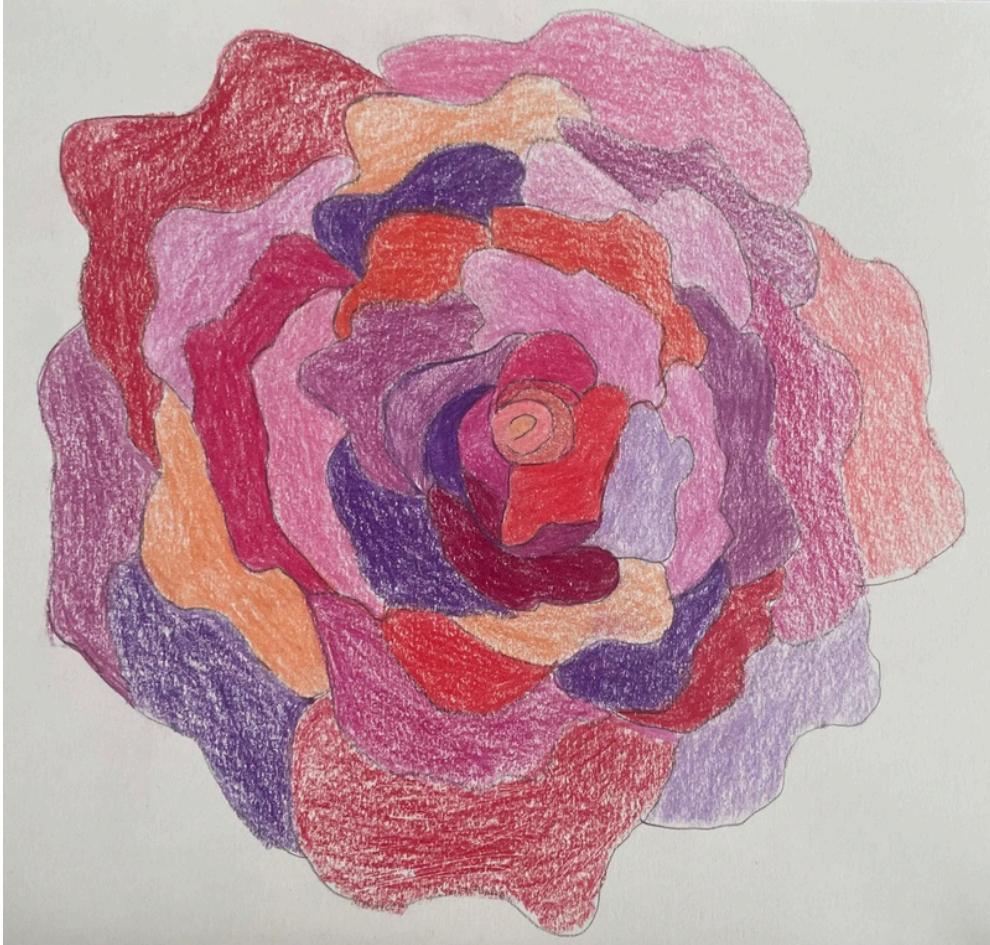
weiblich, 73 Jahre



Wie gehen wir mit der tagtäglichen Vielzahl von Anforderungen und Erwartungen um – beruflich und privat im Umfeld von Familie und Freunden? Wie gehen wir mit Krankheiten und Katastrophen um? Wie gelangen wir mit unseren Nächsten dann gut durch diese herausfordernden Situationen? Scheinbar unaufschiebbare Dinge wollen am liebsten zeitgleich erledigt werden und wir fühlen uns überfordert und gestresst. Wo bleiben dann unsere eigenen Bedürfnisse nach Rückzug und Stille? Entgegen aller Multitasking-Fähigkeit tun wir gut daran, Dinge nacheinander zu erledigen und Selbstfürsorge zu betreiben. Weg mit der Perfektion und gönnen wir uns Pausen!!

Zahlreiche Methoden wie Qigong, Achtsamkeits- und Atemübungen und auch die Kunsttherapie helfen uns, unseren "inneren blauen Raum" zu finden – als Rückzugsort immer und überall.

weiblich, 65 Jahre



Beim Gestalten und Ausmalen des Rosen-Mandelas kamen viele Erinnerungen ins Bewusstsein... ganz ungefiltert... z. B. aus der Kindheit, dem Berufsleben.

weiblich, 65 Jahre

„Spüren und Ergänzen“

Vergangenheit und Gegenwart

Manchmal verändert sich etwas so grundlegend, dass nichts mehr ist wie zuvor. Und doch bleiben Spuren – von dem, was war, von dem, was uns geprägt hat. In dieser Einheit wollen wir uns diesen Spuren widmen. Wir fragen uns: Was lässt sich bewahren? Was darf sich verändern? Und was braucht es, damit etwas Neues entstehen kann – nicht als Ersatz, sondern als ehrliche Ergänzung?

Der Philosoph Heraklit sagte: „Alles fließt.“ Nichts bleibt, wie es war – und doch trägt alles, was wir waren, Spuren in das, was wir werden. Identität ist kein starres Gebilde, sondern ein Mosaik aus Erfahrungen, Verlusten, Entscheidungen und Neuanfängen.

Wie in der Kunst der Restaurierung, wo Altes und Neues nebeneinander bestehen dürfen, gestalten wir heute eine Collage: aus Fragmenten, Visionen, neuen Formen. Vielleicht entsteht dabei ein Bild, das nicht perfekt ist – aber wahrhaftig. Und vielleicht zeigt es uns, dass auch im Unvollkommenen etwas Ganzes liegen kann. Diese Collage ist kein Rückblick, sondern ein Blick nach innen – und nach vorn.



Mein kleines Ich schaut von oben rechts auf mein buntes, facettenreiches Leben.

Durch die Flutereignisse und -folgen haben sich viele Strukturen aufgelöst, kraftzehrende Aufgaben und Ansprüche zertrümmert an mir, Lebenspläne verändert sich.

Mittlerweile gibt es auch wieder schöne Eindrücke und positive Erlebnisse in Form von Blütenbällen.

Mein Leben findet langsam wieder zu Strukturen zurück, jedoch in veränderter Form.

weiblich, 71 Jahre

(siehe die nächsten 3 Bilder)

Aller Anfang ist schwer

Kunst war für mich nie schwer. Schon als Kind liebte ich es zu zeichnen, zu basteln und in Farben zu versinken. Kreativität war mein Rückzugsort, mein Zuhause.

Im Laufe der Jahre habe ich mir einen großen Fundus an Materialien aufgebaut und mir schließlich meinen Traum erfüllt – ein eigenes Atelier voller Licht, Raum und Atmosphäre. Mein Wohlfühlort.

Dann kam die Flut.

Plötzlich war alles weggespült. Beim Ausräumen meines Ateliers konnte ich kaum atmen. Meine geliebten Materialien, Erinnerungen und Werke lagen auf einem matschigen Müllhaufen. Die Räume leer – und ich auch.

Im Außen wurde vieles wieder aufgebaut. Nach über zwei Jahren war ich wieder in einem Zuhause angekommen, warm, mit Heizung – und doch blieb der Verlust: von Zuhause, Familie, Firma, Fotos, Gesundheit. Nichts war mehr wie zuvor.

Und trotzdem bin ich dankbar. Ich habe in dieser Zeit so viel Menschlichkeit und Zusammenhalt erlebt. Ich bin gewachsen, auch wenn in mir vieles zerbrochen ist – wie eine Vase, die zwar wieder zusammengeklebt werden kann, deren Risse aber bleiben. Doch vielleicht liegt genau darin die Chance auf Neues. Man kann ja eine kleinere Vase in die alte stellen – und neue Blumen hineinsetzen.

Zwei Jahre nach der Flut kam ich zur Reha. Körperlich erschöpft, geistig wie leer. Ich litt unter Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen – Folgen des Traumas. In der Kunsttherapie bekam ich Panikattacken, schon beim Betreten des Ateliers. Erst mit liebevoller Begleitung konnte ich wieder malen. Doch das erste Bild berührte mich nicht. Es hatte keine Bedeutung.

Dreieinhalb Jahre später sind Gedächtnis und Konzentration noch immer eingeschränkt, aber ich lerne, damit zu leben. Als ich vom Kunsttherapie-Projekt hörte, meldete ich mich intuitiv an. Etwas in mir wusste, dass die Zeit reif war.

Der Beginn war schwer – viele Formulare, viel Bürokratie. Ich fühlte mich überfordert. Doch die Begleitung war herzlich und verständnisvoll. Bald wurde mir klar: Nicht nur ich kämpfe mit diesen Folgen. Es tat gut, damit nicht allein zu sein.

Ich erinnere mich an die Atmosphäre in der ersten Stunde – ruhig, offen, getragen. Die beiden Therapiehunde von Frau Neu waren dabei, zwei liebevolle Begleiterinnen. Ein schöner Einstieg. Frau Neu leitete jede Stunde mit einem Thema ein – Gedankenanstöße, die zum Fühlen und Nachspüren einluden. Anfangs konnte ich ihren Worten kaum folgen, verstand nur das Oberthema. Doch das reichte. Ich malte einfach, ohne Ziel, ohne Anspruch. Zum ersten Mal durfte alles entstehen.

Interessanterweise griff ich zu Aquarellfarben – einem Material, das ich früher nie mochte. Und doch entstand daraus etwas Neues – in mir.

Bei einer weiteren Aufgabe gestalteten wir Scherenschnitte unserer Köpfe und füllten sie mit dem, was uns beschäftigt. Wieder wählte ich Aquarell. Es entstand ein Bild, das mich tief berührte – mein Inneres und das Äußere fanden zum ersten Mal wieder zueinander.



„Wer reflektiert, erkennt – und wer erkennt, wächst.“

Eine andere Stunde drehte sich um unsere Namen. Frau Neu hatte für jede Teilnehmerin die Bedeutung des Namens herausgesucht – eine so liebevolle Geste. Ihre Worte gingen tief. Ich begann, mich selbst neu zu verstehen.

„Im Namen liegt mehr als ein Wort – er trägt die Geschichte der Seele.“

Dann kam das Thema „Wir erschaffen, was bleibt“. Arbeiten mit Ton – für mich eine große Überwindung. Ich mochte das Gefühl an den Händen nicht, doch ich ließ mich darauf ein. Eine Figur entstand auf einem Pflasterstein: „Nichts ist für die Ewigkeit.“

Wir beschlossen, die Werke nicht zu brennen – sie durften vergehen. Doch bevor sie zerfielen, setzte Frau Neu sie liebevoll in Szene, beleuchtete und fotografierte sie. Zum ersten Mal fühlte ich, dass jemand meine Arbeit wirklich wertschätzte.

„Wertschätzung entfacht Entwicklung.“

Jede Woche brachte neue Impulse, neue Erkenntnisse. Ich fühlte mich wie eine kleine Raupe, die sich langsam satt isst, um sich irgendwann zu verwandeln.

Ein besonderer Gänsehautmoment war die Stunde „Spüren und Ergänzen“. Frau Neu erzählte von einer Restaurierung am Kölner Dom und davon, dass Neues nicht genauso aufgebaut werden muss wie das Alte – dass die Handschrift der Zeit sichtbar bleiben darf. Dieser Gedanke berührte mich tief. Drei Tage zuvor hatte ich – ohne zu wissen, warum – genau dieses Fenster fotografiert. Wieder ein Zeichen, dass alles miteinander verbunden ist.

„Verwandlung beginnt dort, wo Mut auf Möglichkeiten trifft.“

Zu diesem Thema entstand eine Collage wie ein Kirchenfenster, inspiriert von Frida Kahlo

weiblich, 47 Jahre



– stark, mutig, einzigartig.

„Spüre, ergänze, erschaffe – wie Frida, einzigartig und mutig.“

Durch die Kunsttherapie begann ich, meine innere Welt wieder wahrzunehmen – sie zu ordnen, sichtbar zu machen. Das Auge wurde für mich zum Symbol: die Verbindung zwischen Innen und Außen.

In einer Stunde zeichnete ich mit Tusche und Feder ein Auge – eine Technik, die ich nie zuvor benutzt hatte. Als ich das Bild signierte, so wie früher, liefen mir Tränen über das Gesicht. Zum ersten Mal seit der Flut hatte ich wieder ein Werk geschaffen, das Bedeutung hatte.

Es waren Freudentränen – und plötzlich weinten alle am Tisch mit mir. Ein Moment tiefer Verbundenheit, Gänsehaut, Dankbarkeit.

weiblich, 47 Jahre



„Das Auge öffnet, was Worte nicht sagen – die Sprache der Seele.“

„Mein Weg befindet sich in einem Prozess, der noch andauert und gerade wächst.“

Ich hoffe, dass die Kunsttherapie weitergeht – denn sie hat mir geholfen, wieder in Verbindung zu kommen. Mit der Welt. Mit den anderen. Mit mir selbst.

weiblich, 47 Jahre

(siehe die nächsten 3 Bilder)

Erfahrungen nach der Flut

Ich war 16 Jahre alt, als die Flut mein Leben völlig veränderte. Ich erinnere mich an das laute Rauschen in meinem Zimmer. Zuerst dachte ich, jemand hätte Musik mit Wassergeräuschen angemacht. Als ich aus dem Fenster sah, war die Ahr kein Fluss mehr, sondern ein wogendes, bedrohliches Meer, das direkt vor unserer Haustür stand.

Meine Familie – sechs Personen – stand auf dem Dachboden, während mein Vater versuchte, unser Auto aus den Weinbergen zu retten und nicht mehr zurückkam. Angst und Panik wirbelten wie das Wasser um uns herum. Mein Bruder lief immer wieder los, um den Wasserstand zu prüfen. Wir überlegten, wie wir über Tische aufs Dach klettern könnten. Selbst unsere Meerschweinchen retteten wir in einer Sporttasche – still, erstarrt, aber lebendig. Ich rief Freunde an, nicht um zu plaudern, sondern um mich zu verabschieden, bis mein Handy-Akku leer war.



Heilung?

Nach der Flut war alles leer. Ich malte nicht mehr, hatte keine Perspektive, versuchte, zur Schule zurückzukehren – und brach wieder ab. Meine Gedanken drifteten immer wieder zurück zu jenem Wasser, zu der Angst, zu der Hilflosigkeit. Immer wieder fragte ich mich: Worauf kletterte ich, wenn es noch einmal passiert?

Erst im Januar dieses Jahres begann sich etwas zu verändern. Ich durfte an einem kunsttherapeutischen Gruppenangebot teilnehmen, geleitet von Frau Neu.

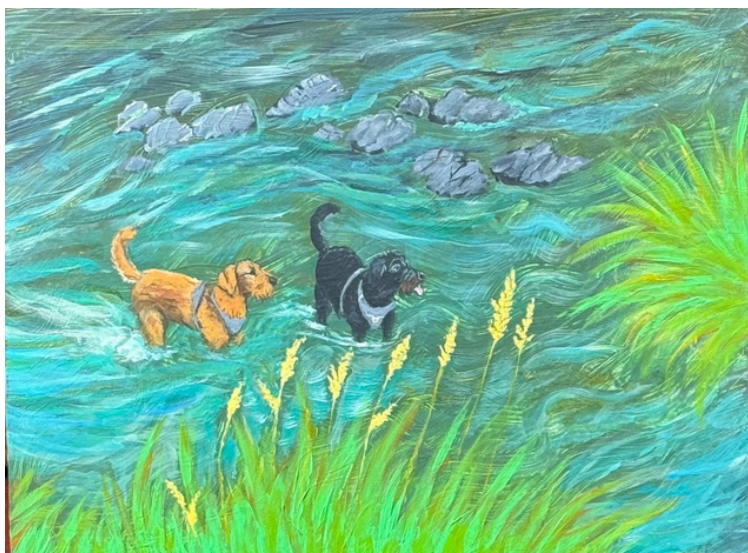
Anfangs hatte ich große Angst, denn ich kannte niemanden. Doch hier konnte ich beginnen, meine Erlebnisse in Bildern auszudrücken – die Flut, die Stille danach, die Angst, die Leere. Zum ersten Mal seit der Katastrophe konnte ich anfangen, das Geschehene zu verarbeiten. Langsam finde ich wieder Zugang zu meinen Gefühlen und zu meiner Kreativität. Die Kunsttherapie hat mir einen Raum gegeben, in dem Angst, Trauer und Verzweiflung sichtbar werden dürfen – und gleichzeitig kleine Hoffnungsschimmer entstehen.

Ich weiß, dass ich noch auf einem Weg bin, der Begleitung braucht. Schritt für Schritt entdecke ich meine eigenen Ressourcen, lerne, mich selbst zu stabilisieren und meinen Weg zu gehen.

weiblich, 20 Jahre



weiblich, 20 Jahre



Erlebnis an der Ahr

weiblich, 20 Jahre



weiblich, 60 Jahre



Die Filzarbeit entfaltet in ihrer organischen Formensprache eine stille Lebendigkeit, die

das Thema Innen – Zwischen – Außen eindrucksvoll verkörpert. Die weichen Materialien

und die offenen, durchlässigen Strukturen lassen ein Wachstum sichtbar werden, das von

innen heraus geschieht – tastend, suchend, sich ausdehnend. In meiner

kunsttherapeutischen Arbeit sehe ich solche Prozesse als Ausdruck innerer Bewegungen,

die sich im Material verkörpern und dadurch erfahrbar und gestaltbar werden.

weiblich, 60 Jahre



Mein Paradiesgarten, mein sicherer Ort

weiblich, 61 Jahre



Die Darstellung der inneren Windmühle mit Segeln, die aus dem Wasser der Flut zu wachsen scheinen, berührt auf besondere Weise. Sie zeigt, wie aus der Erfahrung von Überflutung und Erschütterung eine neue Bewegungsenergie entstehen kann. Der Schriftzug „Frischer Wind von allen Seiten!“ steht für die Kraft der Selbstwirksamkeit und als Ausdruck innerer Ressourcen, die sich gerade in Krisenzeiten neu formieren und sichtbar werden.

weiblich, 31 Jahre



Das Bild zeigt eindrucksvoll, wie aus der Erfahrung von Überflutung und Erschütterung ein innerer Reinigungs- und Klärungsprozess entstehen kann. Die Mühlen, die unablässig malen, stehen für die beständige innere Bewegung – getragen vom Wind, der Klarheit bringt, und vom Wasser, das reinigt. In der kunsttherapeutischen Arbeit mit Flutbetroffenen erlebe ich solche Bilder als Ausdruck einer tiefen, oft unbewussten Ressource: der Fähigkeit, Wandlung zuzulassen und aus dem Erlebten neue Kraft zu schöpfen.“

weiblich, 31 Jahre



Aus den kunsttherapeutischen Kursen nehme ich vor allem mit, dass ich nicht perfekt sein muss – und dass es in Ordnung ist, zu sagen: Ich kann das nicht. Trotz der weiterhin großen Belastungen in meinem Leben habe ich die gemeinsamen Stunden sehr genossen. Das Miteinander mit den anderen Flutbetroffenen hat mir gutgetan und mir das Gefühl gegeben, verstanden zu werden. Und sollte jemand meine Empfindungen nicht nachvollziehen können, so kann ich das inzwischen gelassen hinnehmen.“

weiblich, 65 Jahre



Mein Herz und meine Seele
möchten sich wieder öffnen.

männlich, 54 Jahre



Meine Burg steht auf einem
dunklen Strudel – sie erinnert an
die Mauern und Türme von
Ahrweiler. In allem Dunkel
beginnt es wieder zu leuchten.
Der goldene Schimmer kehrt
zurück. Die Hoffnung leuchtet.

weiblich, 31 Jahre



Im Entstehungsprozess durfte Kontrolle weichen und Bewegung entstehen – Farben fanden ihren eigenen Rhythmus, Farben begannen miteinander zu fließen. Aus diesem freien Spiel formte sich für mich ein kraftvolles, wesenhaftes Gebilde – wie ein Drache, der zugleich Stärke und Geborgenheit verkörpert.

Im Malen wurde das Loslassen zu einer Bewegung nach innen: zu einem Sich-Verbinden mit etwas Tieferem, Ruhigem, das schon immer da war.

So erzählt das Bild von Vertrauen, Lebendigkeit und der stillen Kraft, die entsteht, wenn wir uns selbst begegnen – im Fallen, im Gehaltensein, im Einssein mit dem, was ist.

weiblich, 47 Jahre

Auf den Punkt gebracht – Mein Wesentliches

Zehn kunsttherapeutische Stunden liegen hinter uns. Jede einzelne war ein Raum, der geöffnet wurde – für Erfahrung, Ausdruck und Begegnung. Die Themen, die wir gemeinsam bewegt haben, waren vielfältig und tief. Sie haben berührt, irritiert, geordnet und gestärkt. Sie waren Schritte auf einem Weg, der nicht endet, sondern sich wandelt.

Entwicklung verläuft nicht linear. Sie folgt keinen geraden Linien, sondern bewegt sich in Wellen, in Wogen, in tastenden Bewegungen. Rückschritte gibt es nicht – nur Wiederholungen, Vertiefungen und manchmal auch Neubeginne, die gleichzeitig stattfinden können. In diesem Sinne ist auch diese letzte Stunde kein Abschluss im klassischen Sinn. Sie ist ein Moment der Verdichtung, ein Zeitpunkt, an dem wir innehalten und das Wesentliche benennen.

Auch heute geht es nicht um ein Ende, sondern um einen tragenden Abschluss dieser zehn kunsttherapeutischen Einheiten im Rahmen von KreARTiv. Dieser Punkt schließt nicht ab, sondern öffnet. Er legt nichts fest, sondern schafft Raum für das, was weitergehen darf. Was hat sich gezeigt? Was hat sich geordnet? Was ist noch in Bewegung? Und was ist wesentlich für mein inneres Weitergehen?

Der innere Kreis, den wir gemeinsam gestaltet haben, ist kein abgeschlossener Raum, sondern vielmehr eine Basis. Er ist eine Form, die Halt gibt und zugleich Durchlässigkeit erlaubt. Er steht für Ganzheit, aber auch für Wandel. Jeder Kreis hat dabei eine ganz persönliche Gestaltung bekommen – individuell, lebendig und offen.

Nicht alles ist gesagt, nicht alles ist gefühlt – und das ist gut so. Denn etwas ist gereift, etwas ist sichtbar geworden, und etwas ist bereit, weitergetragen zu werden. Diese Stunde lädt dazu ein, das Erlebte noch einmal wirken zu lassen. Nicht als Bilanz, sondern als Basis. Nicht als Rückblick, sondern als Ausblick.

Was bleibt? Was trägt? Was darf wachsen?

Wir stehen heute wie auf einer neuen Aussichtsplattform. Von hier aus schauen wir nach vorne – mit dem, was sich gezeigt hat, und mit dem, was sich entwickeln darf.



Auf dem Wasser ins Licht

„In meinem Bild sind ein Leuchtturm und Schiffe auf dem Meer zu sehen. Es erinnert mich an die Flut und an das Gefühl, im Ungewissen zu treiben. Durch die Kunsttherapie habe ich erlebt, dass es Wege gibt, die ins Helle führen – auch wenn sie über bewegtes Wasser führen.“

weiblich, 63 Jahre



Das Leben kehrt zurück

Mein Bild zeigt einen grünen Kreis, in dessen Mitte sich eine rote, herzförmige Form öffnet. Daraus fliegen Schmetterlinge hinaus ins Freie. Dieses Bild steht für meine Entwicklung in den kunsttherapeutischen Stunden – für das Wesentliche, das wieder spürbar geworden ist: Lebendigkeit, Offenheit und Freude. Ich wollte zeigen, dass das Leben und die Lebensqualität zurückgekehrt sind.

weiblich, 73 Jahre



Lebensbaum

Es ist ein und dasselbe Bild, von vorne und hinten abfotografiert.

Es heißt „Lebensbaum“ und hat zwei Seiten: die hellere, linke Seite sowie die dunklere, rechte Seite. Rechts sind Narben, links ist Platz und es wächst Neues, daher auch die Blume und der Spruch.

Die Punkte steigen auf, es werden immer weniger dunkle Punkte. Unten in der Erde ist viel los, es ist noch wuselig, aber es wächst und gedeiht.

Das rechte Auge soll gleichzeitig einen Vogel darstellen: Das Gefieder geht nach rechts und unten; er sitzt auf einem Ast (der Mund). Er steht für Freiheit. Die Vergangenheit bleibt, jedoch kann man der Dunkelheit entfliehen.

Der Pullover stellt auch die Wurzeln des Lebensbaums dar.

Der schwarze Stift ist dokumentenecht, die Punkte haben durchgedrückt. Als ich das Bild gegen das Licht gehalten habe, gefiel mir die Rückseite sehr; die Dunkelheit ist dort nun verschwunden. Ich habe das Bild der Rückseite hier entsprechend gespiegelt.

Das Bild hilft mir zu erkennen, wer ich bin, was meine größten Herausforderungen sind und wo ich hin möchte. Daher ist es mir sehr wichtig und es resultieren daraus Ideen für neue Werke, ebenfalls mit dem Lebensbaum im Mittelpunkt. Er kann und wird weiter wachsen.

weiblich, 43 Jahre



Raum für sein

In meinem Bild zeigt sich etwas, das sich wie ein Samen öffnen kann. Dieser Prozess steht für mich für die Möglichkeit, wieder Weichheit und Akzeptanz entstehen zu lassen. Die Formen wirken für mich wie ein geschützter Raum, in dem etwas Neues wachsen darf.

weiblich, 64 Jahre



Der Schutzmechanismus: Das Schneckenhaus dient dazu, die verletzlichen Gedanken zu umschließen und zu schützen. Es ist ein Panzer oder eine Zuflucht, aber in diesem Fall schützt es nicht vor der Außenwelt, sondern schließt die negativen Gedanken im Inneren ein.

Die Last der Gedanken: Die enge, spiralförmige Wicklung im Zentrum (das Schneckenhaus selbst) veranschaulicht, wie eng und verwirrend diese Gedanken zusammengepresst sind. Sie bilden den Kern meiner Identität.

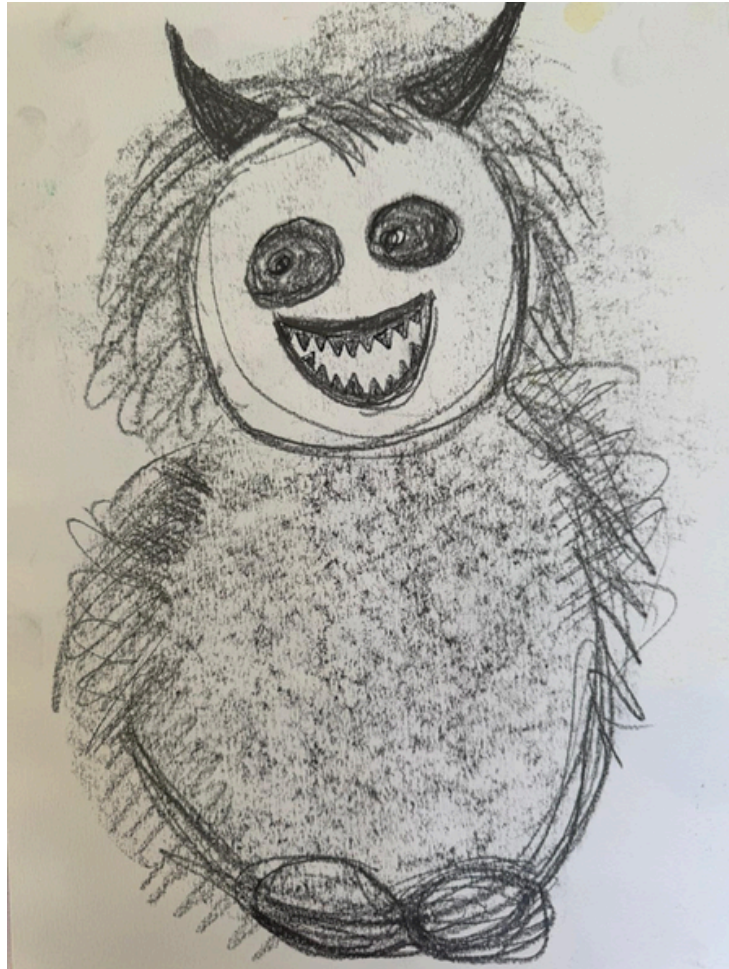
Die Farbe der Intensität: Das dunkle Rot/Magenta symbolisiert die Intensität und den Schmerz dieser Gefühle. Es ist nicht nur ein Gedanke, sondern eine tief empfundene Wunde oder eine große Last.

Das Bild stellt eine visuelle Kapselung meiner toxischen inneren Monologe dar. Das Schneckenhaus hält diese Gedanken im Verborgenen, aber es ist auch eine schwere Last, die ich ständig mit mir trage.

weiblich, 20 Jahre

Kunsttherapie ist die Auseinandersetzung mit sich, seinen Bedürfnissen, Sorgen, Problemen, Stress...

und dann folgt ein aufgeräumtes Gefühl und man fühlt sich besser als vorher. 😊



Jack in the box!

Täglich ein paar Mal vor Wut kochen, ist auch eine Möglichkeit, sich den Appetit aufs Leben zu verderben.

© Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

Das will doch keiner – das Leben kann so schön sein. Also mit aller Kraft die überflüssige destruktive Wut in positive Kraft umwandeln.

Aber ab und zu mal auf den Tisch hauen schadet nicht. ;)

M.M., weiblich



Sessel

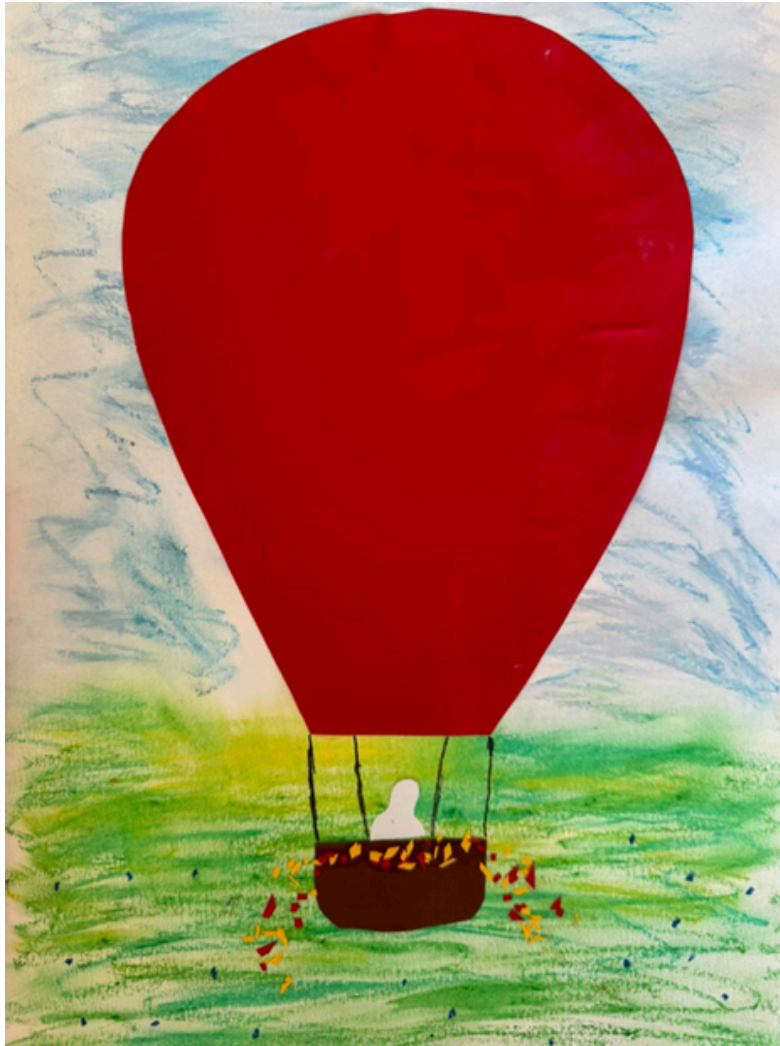
Gib Deiner Seele eine Kuschelecke, in der sie sich wohlfühlen kann.

© Ursula Schachschneider (*1957), Malerin, Buchillustratorin,
Dozentin, Autorin und Aphoristikerin

M.M., weiblich

Kunsttherapie ist die Möglichkeit, über das Medium „Kunst“ einen Zugang zu dem schwierigen Erlebnis „Flut & Trauma“ zu bekommen.

Die Kunst bietet die Möglichkeit, seine Gefühle darzustellen und damit greifbar zu machen.



Konfetti

Ein roter Heißluftballon schwebt über einer weiten, grünen Landschaft. Aus seinem Korb wirft eine Person bunte Schnipsel in die Luft – ein Regen aus Konfetti, der sich über die Erde legt.

Das Werk erzählt von Hoffnung und dem Mut, Farbe zurück in eine graue Welt zu bringen. Nach Zeiten der Zerstörung und des Stillstands erinnert Konfetti daran, dass Wiederaufbau nicht nur mit Händen, sondern auch mit Herzen beginnt. Manchmal muss man sich sein eigenes Konfetti basteln – um die Welt wieder bunt zu machen.

B.B., weiblich



Samenkorn

Ein Samenkorn keimt in der dunklen Erde – zart, aber entschlossen. Die Flut hat Schlamm und Zerstörung gebracht, eine schwere Schicht, durchzogen vom Geruch des Heizöls, der wochenlang über dem Tal lag. Was einst im fruchtbaren Nilschlamm Leben bedeutete, brachte hier den Tod. Und doch: Aus dem belasteten Boden wächst neues Grün.

Das Werk erzählt von der stillen Kraft der Natur, die selbst dort weiterlebt, wo der Mensch an seine Grenzen stößt. Samenkorn ist ein Sinnbild für Erneuerung und Demut – eine Erinnerung daran, dass Leben Wege findet, selbst in widrigen Bedingungen. Vielleicht liegt in dieser Beharrlichkeit der Natur ein Schlüssel, um auch als Mensch besser zu bestehen.

B.B., weiblich



Fluchtpunkt Lesen

Ein Sessel steht im warmen Licht, daneben ein Bücherregal, auf dem ein kleiner Drache ruht – Wächter der Geschichten, Hüter der Fantasie. Der Raum strahlt Ruhe aus, ein Ort, an dem die Welt stillzustehen scheint.

Fluchtpunkt Lesen erzählt von der Sehnsucht, dem Alltag zu entkommen. Zwischen den Seiten eines Buches öffnet sich eine andere Realität – eine, in der Gedanken frei fliegen dürfen. Lesen wird hier zur Zuflucht, zum stillen Aufbruch in ferne Welten, während der Drache über die Träume wacht.

B.B., weiblich



Mein Verlies

Eine alte Truhe, eine Flasche mit einem verborgenen Geist und eine Amphore stehen in einem kargen Raum, eingeschlossen hinter Gittern. Das Licht dringt nur schwach hinein – ein stiller Ort, an dem Dinge aufbewahrt werden, die niemand sehen soll.

Mein Verlies ist ein Sinnbild für die verborgenen Kammern der Seele. Manche Erinnerungen liegen dort, gut verschlossen, weil ihr Anblick mehr Schmerz als Erkenntnis bringt. Der Wunsch anderer nach Aufarbeitung kann manchmal mehr zerstören, als er heilt. Dieses Werk erinnert daran, dass auch das Schweigen seinen Sinn haben darf – als Form des Schutzes und der Selbstbewahrung.

B.B., weiblich

In der Kunst konnten Gefühle und Erinnerungen einen Ausdruck finden.

Dabei kamen auch Themen auf, über die ich mir vorher nicht bewusst war.

Ich glaube, dass der Austausch ein großer Bestandteil des Bildes und Prozesses ist, insofern er Halt und Nachvollziehbarkeit, sowie auch Perspektive schenkt.

Es ergab sich ein offener Austausch in der Erlebniswelt und gleichzeitig ein Perspektivwechsel von Trauer und Schmerz zu mehr Freude und Lebendigkeit.



Zwischen Ohnmacht und Schönheit die Bilder der Flutereignisse haben sich tief in unser kollektives Bewusstsein eingeprägt. Wassermassen, die alles mitreißen – Häuser, Erinnerungen, Sicherheiten. Der Himmel erfüllt vom Dröhnen kreisender Hubschrauber, Menschen zwischen Hilflosigkeit und Erschöpfung, überwältigt von der Gewalt der Natur und der eigenen Ohnmacht. Es sind Momente der Fassungslosigkeit, in denen die Grenzen menschlicher Kontrolle schmerzhaft spürbar werden. Und doch ist es dieses gleiche Element – das Wasser –, das in seiner friedlichen Erscheinung eine ganz andere Sprache spricht: als leise plätschernder Springbrunnen in einer Parkanlage, der zum Innehalten, Träumen und Verweilen einlädt. Hier entfaltet das Wasser seine sinnliche, elegante Seite – Symbol für Leben, Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein Ort, an dem Menschen Kraft schöpfen und Harmonie erfahren können. Wie groß ist der Kontrast zwischen diesen beiden Erscheinungen desselben Elements: zerstörerische Wucht auf der einen, wohltuende Schönheit auf der anderen Seite. Beides liegt in der Natur des Wassers – und in unserer Verantwortung, mit Weitsicht zu handeln. Möge es uns gelingen, durch vorausschauendes Denken, durch nachhaltige Planung und verantwortungsvolles Handeln die Bedingungen zu schaffen, unter denen das Wasser vor allem Quelle des Lebens, der Inspiration und des Wohlbefindens bleibt – und nicht zur Bedrohung wird.

A.F., weiblich



In der Stille nach dem Sturm Nach der Flut bleibt mehr zurück als Schlamm und Trümmer. Es sind Bilder, die sich eingebrannt haben – das tosende Wasser, der Verlust, die Leere. In den gemeinsamen Stunden der Kunsttherapie finden die Betroffenen einen Raum, in dem all das Unsagbare endlich Gestalt annehmen darf. Hier, im Kreis von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, entsteht ein stilles Verstehen – ohne viele Worte. Farben, Formen und Materialien werden zu einer Sprache, die keiner Übersetzung bedarf. Wenn Hände zittrig zu Pinsel und Ton greifen, fließt all das, was festgeschnürt im Inneren liegt, langsam nach außen. Das Grau der Erinnerung darf sich mischen mit dem warmen Gelb neuer Hoffnung. In der Mitte des Raumes brennen drei gelbe Kerzen. Ihr Licht taucht alles in einen sanften Schein – wie Sonnenstrahlen, die sich durch dunkle Wolken kämpfen. Sie stehen für das, was geblieben ist: Hoffnung, Wärme, Zuversicht. Ihr Flackern berührt die Herzen, erinnert an Geborgenheit, an menschliche Nähe, an das Vertrauen, dass selbst nach der tiefsten Nacht ein neuer Morgen beginnt. In der schöpferischen Bewegung des Gestaltens erwacht etwas, das die Flut nicht zerstören konnte: die eigene Lebenskraft. Aus der gemeinsamen Kreativität erwächst ein feines Netz des Zusammenhalts. Man spürt, dass aus den Scherben des Alten etwas Neues wachsen kann – vielleicht noch zerbrechlich, aber lebendig. Die Schönheit der Kunst wird so zum Gegenpol zur Gewalt der Natur. Jeder Pinselstrich, jede Spur auf dem Papier ist ein leiser Akt der Selbstheilung. Im gemeinsamen Schaffen verwandelt sich Schmerz in Ausdruck, Ohnmacht in Gestaltungswillen, Trauer in zarte Zuversicht. So wird Kunsttherapie zu einem Ort des inneren Wiederaufbaus – Stein für Stein, Farbe für Farbe. Und während der drei gelben Kerzen weiter brennen, spüren die Menschen, dass in ihrem Licht etwas tief in ihnen wieder zu glühen beginnt: das Vertrauen in das Leben, das weiterfließt.

A.F., weiblich

Kunsttherapie bietet mir einen sicheren Raum, Kreativität als Ausdrucksweg zu nutzen. Durch die kreative Tätigkeit können meine Gefühle, Gedanken und Erfahrungen sichtbar werden, auch jene, die schwer in Worte zu fassen sind. Die Gespräche über unsere Bilder waren spannend, überraschend und oft treffend.

Kunsttherapie öffnet mir neue Perspektiven, reduziert Stress, stärkt Resilienz und fördert das Gefühl von Freiheit. Meine Erfahrung von Neuentdeckung, Spannung, Freisetzung von Gefühlen und offenem Zugang zu Erfahrungen spiegelt genau, wie Kunsttherapie wirken kann.



Der innere Kritiker und seine gewachsene Macht nach der Flut. Mein innerer Kritiker, du bist so ambivalent: Du treibst mich an, mutig zu verwegenen Schritten, doch plötzlich zweifelst du, wie Nebel dicht und schwer, du saugst die Kraft aus mir, lässt jeden Schritt schwer werden. Die Welt wird grau, eng dein Druck, doch du bleibst mein Maß, du zwingst mich weiterzugehen — und ich frage mich: Was mache ich daraus? Du füllst Gedanken mit Fragezeichen, Nacht in meinem Kopf, die größte Frage flackert: Wie krieg ich dich klein? Vielleicht indem ich anerkenne, was du mir gibst zugleich: Sicherheit, Vorsicht, Prüfung — doch schützt, was in mir zählt. Ich atme, rücke ruhig näher, setze Grenzen, Schritt für Schritt, und lerne, dein Laut wird leiser, wenn ich meinem Mut vertraue.

S.P., weiblich



Aufbruch

Aufgebrochene Mauer, zerrissenes Grau, ein Mund schreit durch Ritzen, laut und rau. Flut-Erlebtes gut verpackt, eingemauert, versteckt, doch der Schrei sucht Luft, die Stille bietet kein Versteck mehr. Zerbricht die Fuge, klirrt der Stein, ein Ton aus Tiefen bricht heraus. Zeit, die Mauern einzureißen, brich den Schmerz aus dem Herz. Der Mund, der schreit, trägt Tränen wie Glas, doch jedes Klirren öffnet eine neue Möglichkeit. Gefühle raus, laut und frei, damit du wieder fühlst, ganz ehrlich, ganz dabei. Die Mauer mag fallen, doch du stehst bereit, mit Mut, mit Klarheit, Kraft – zur neuen Zeit.

S.P., weiblich

Die Kunsttherapie...

... hat mir Raum und Zeit gegeben, mich mit meinem Inneren zu befassen. Ehrlich und unmittelbar.

Ich habe wieder Zugang zu meiner Kunst, meiner bildnerischen Ausdrucksform gefunden und sehe das darin liegende Kraftpotential wieder.

Ich schaue nun zuversichtlicher Richtung Zukunft. Denn ich bin nicht mehr allein – die Kunst ist wieder mit mir.



Pferd

Mein Helferwesen und ich, es trägt mich, leuchtet den Weg im Dunkel. Ich vertraue ihm und lasse mich tragen, es schaut, wohin ich gehen möchte. Wir hinterlassen und schaffen zusammen Bunt/Schönes. Ein inneres Bild, das mir hilft, die Probleme des Alltags zu lösen. Nach der Flut half mir das Reiten, zu mir selbst zu finden. Dann kam ein Reitunfall. Die Kunsttherapie half mir, wieder zu vertrauen.

Nun habe ich tatsächlich wieder zu einem mir helfendem Pferd hingefunden und mein geliebtes Hobby wieder aufleben lassen.

S., weiblich



Licht/ Meer

Versöhnung mit dem Wasser. Ich sehe wieder das Licht, die Lebendigkeit und den Reichtum, den Wasser und das Leben uns bringt.

S., weiblich



grüne Kugel

Meine Welt, meine Kraftspender und mein Antrieb. Die Familie als Kraftquelle und die Kompetenzen, die mich prägen und antreiben.

S., weiblich



Tür im Hügel

Mein geheimer Ort: Die verschlossene Truhe mit Ängsten, präsent, jedoch an einem geheimen Ort in einer Höhle im Hügel. Die Tür ist offen, ich habe Umgang mit der Truhe, weiß noch nicht, ob ich sie öffnen und bearbeiten soll oder verschließen. Unschlüssigkeit.

S., weiblich



Schatten

Die Angst. Licht und Schatten. Im Dunkel die übergroße Angst, die mich zu erdrücken versucht. Nahezu ohnmächtig halte ich die Stellung. Kräftezehrend und lähmend umfängt der Schatten die Seele.

Wenn sie kommt, setzt der Verstand aus, der Leib zittert.

S., weiblich

Es war für mich eine wertvolle Erfahrung, Erlebnisse, Ereignisse, Gefühle etc. von anderer Sichtweise zu betrachten.

Ich habe in der Gruppe Kraft und Zuversicht erfahren, in vertrauensvoller Atmosphäre.

Der Humor kam dabei nicht zu kurz.

Es hat mir viel Spaß und Freude gemacht, am Kurs dabei gewesen zu sein.

Ein herzlicher Dank an die Gruppenleiterin Renalda für ihre Geduld und ihr Engagement.



Während der Flut

Das Wasser steigt und steigt. Es tobt, es reißt die Welt entzwei.

Was atmet, wird verschluckt, was ruft, wird fortgetragen, von Strömung, Schlamm und Macht.

Schatten taumeln, Stimmen brechen. Schreie verstummen in der Nacht.

Gestern war Licht. War Lachen. War einfach.

Jetzt – nur Wasser, nur Dunkel, nur Angst.

Ich will erwachen, doch das Erwachen bleibt aus.

Das hier ist kein Traum, das ist die Welt, wie sie versinkt.

A.M., weiblich



Hoffnung

Als das Leben stillstand und schwer auf meinen Schultern lag,
kamen sie von überall – helfende Menschen – fremd und doch so
nah.

Ohne große Worte, Mitgefühl zwischen Trümmern und Tränen.

Sie reichten mir die Hände, als meine Kraft versiegte.

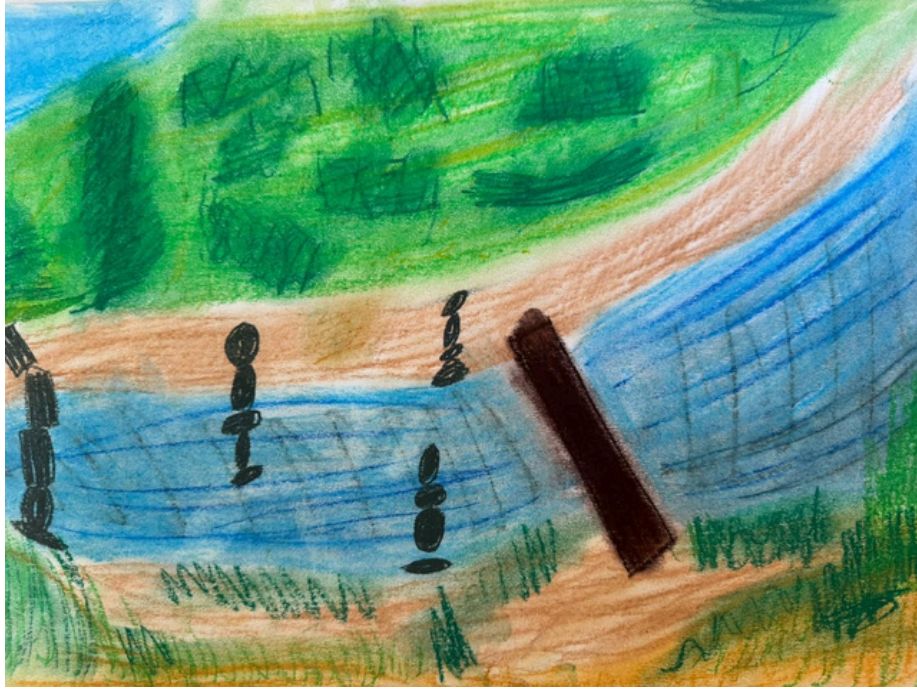
Sie schenkten mir Lächeln, als meine Tränen fielen.

Inmitten des Schmerzes blühte Menschlichkeit und Vertrauen,
und in all dem Chaos wuchs wieder Hoffnung in mir.

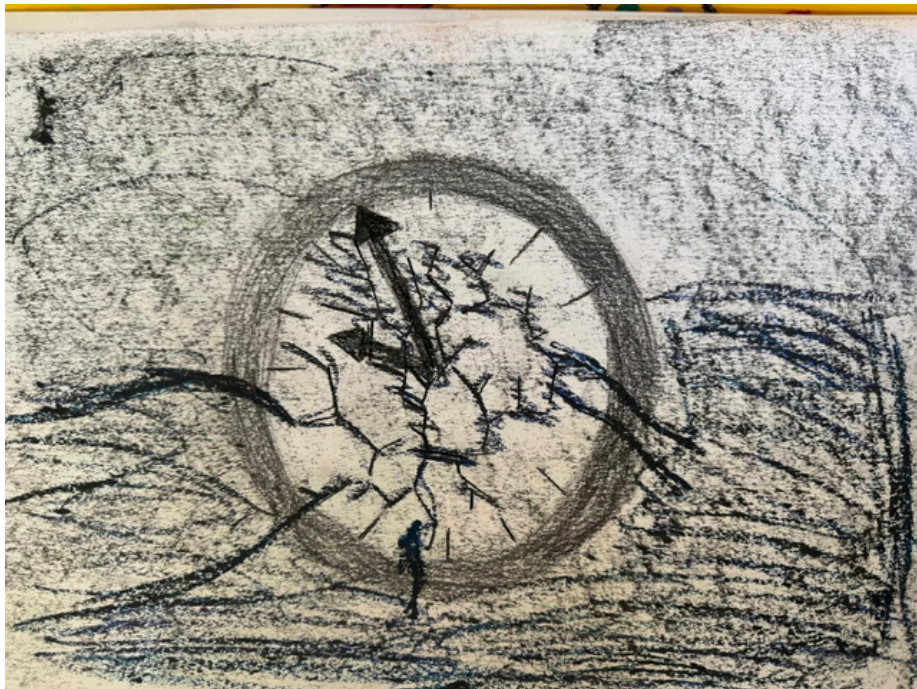
D A N K E !!!

A.M., weiblich

Was bedeutet Kunsttherapie für mich?
Sie bringt das zum Ausdruck, was tief im Unterbewusstsein steckt
und unausgesprochen bleibt.
Befreiung, Erkenntnis und Reflexion.
Das führt dann zur Freude!
Ich kann es jedem nur empfehlen!



F.K., weiblich



F.K., weiblich



Aus einem Klumpen Ton mit den eigenen Händen und kleinen, stetigen Bewegungen eine nahezu vollkommen runde Kugel zu formen, war eine außergewöhnliche Erfahrung und hat in mir selbst sehr viel geordnet.

männlich, 45 Jahre



Ich habe über das Zeichnen einen ganz neuen, außergewöhnlichen Zugang zu meinem inneren Abenteuer gefunden und freue mich auf die Reisen, die ich mit Abenteuerlust und Neugier antreten kann.

Kein Abenteuer ohne Schrammen, aber mir meine Hilfsmittel bzw. innere Ausrüstung zu verbildlichen, gibt mir sehr viel Sicherheit.

männlich, 45 Jahre



weiblich, 18 Jahre



weiblich, 18 Jahre



weiblich, 18 Jahre



weiblich, 44 Jahre

Arbeiten inspiriert durch Fantasiereisen bzw. Imaginationsübungen

Wir konnten uns bei mehreren Sitzungen auf eine Fantasiereise einlassen, in denen uns unter Umständen auch Wesen in menschlicher oder tierischer Form begegnen durften. Meine Vorstellungen führten mich dabei an Orte in der Natur, z. B. auf eine „Mooswiese“ im Wald, auf die das Sonnenlicht durch die Baumkronen fällt. Mooswiesen konnte ich im Schwarz- und Odenwald schon kennenlernen und es sind ganz besondere Stellen im Wald.

Meine Mooswiese habe ich mit Pastellkreiden gemalt.

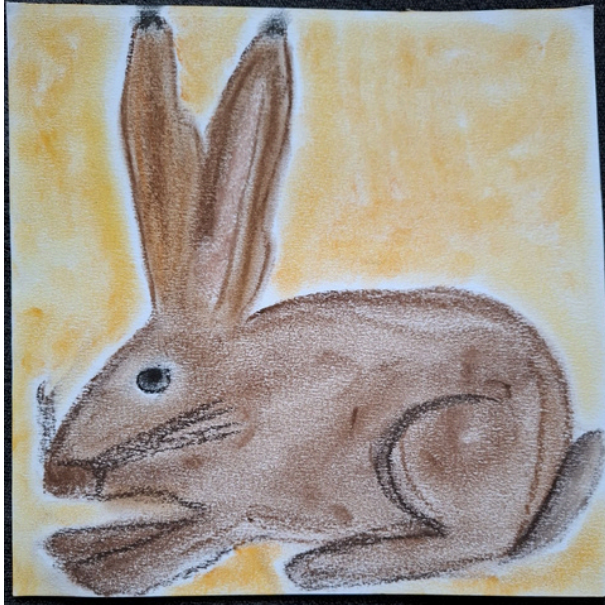
Begleiter:

Feldhase aus Pastellkreide, der aber eher wie ein Kaninchen aussieht.

Ein weibliches Naturwesen, vielleicht eine Elfe oder sowas wie eine Naturgöttin, gemalt mit Aquarellfarben.

Ein Teich mit Seerosen und anderen Pflanzen und Tieren, ebenfalls gemalt mit Aquarellfarben.

Generell fühle ich mich in der Natur sehr wohl und kann gut entschleunigen, egal ob im Gemüsegarten oder im Wald. Grübeln kann ich da allerdings auch zu gut, so allein mit den eigenen Gedanken...



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



Arbeiten mit Ton

Meine „unverhoffte Blüte“ – Dieses Werk ist ziemlich zu Beginn der Kunsttherapie entstanden. Eigentlich wollte ich eine Blüte formen, was mir jedoch nicht gelang. Daraufhin habe ich einfach begonnen, den Ton zu formen und mich von dem überraschen lassen, was entsteht. Es war mir egal, wenn es einfach nur abstrakt gewesen wäre. Überraschenderweise lässt sich die Form unter anderem dennoch als Blüte deuten.

Oloid – diese Form kannte ich bis dato nicht. Es war sehr faszinierend, sie zu formen.

weiblich, 46 Jahre

Simply Blue Technik

Kleine Formate habe ich noch einmal nachgezogen, weil sie schon sehr verblasst waren. Habe einfach gezeichnet, was mir in den Sinn kam.

„Auflösungserscheinung“ – Nach dem Auftragen der Tinte mit einem breiten Pinsel kam mir der Gedanke des Netzes, das sich aber am Rand bereits zerfranst bzw. auflöst. Mittlerweile muss ich dabei an unser „soziales Netz“ hier im Ort denken, dass sich seit der Flut auch verändert hat, weil nicht alle Nachbarn zurückgekehrt sind und Häuser unmittelbar neben unserem immer noch leer stehen.



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



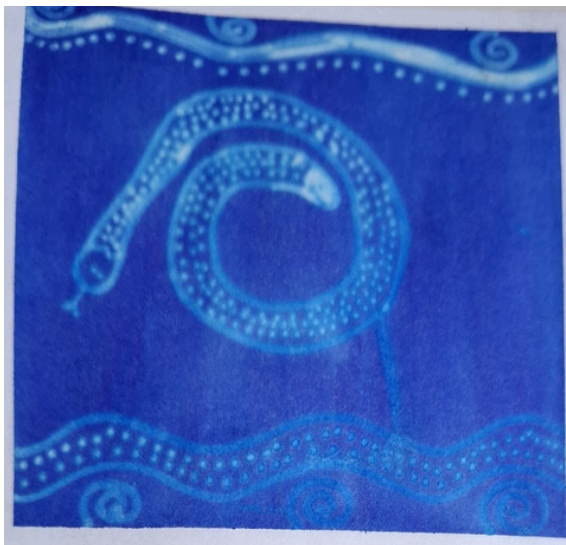
weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



weiblich, 46 Jahre



Freies Gestalten mit Acrylfarben

Hier habe ich mich einfach von der Farbauswahl und meinem Wunsch, etwas mit Farbverlauf zu machen, leiten lassen. Das Ergebnis assoziiere ich mit „unter Wasser sein“, was gleichzeitig beruhigend wie gefährlich ist. Beruhigend, weil es unter Wasser still ist und ich vom Wasser getragen werde, also etwas wie Schwerelosigkeit verspüre. Gefährlich, weil ich nicht weiß, wie lange mir noch Luft bleibt und ob ich es rechtzeitig an die Oberfläche (die helle Fläche) schaffe. Vielleicht bin ich nur einen Meter unter Wasser, oder viele hundert Meter, das kann ich nicht sagen. Aber es hat was von Tiefsee. Die Quallen tanzen um mich herum, sind ebenso schwerelos im Wasser wie ich.

weiblich, 46 Jahre

Musik prägt mein Leben

Aus zwei Tonkugeln Rasseln gebaut. Und für die Töne sorgt eine Flöte, da ich immer mal eine bauen wollte, habe ich mich informiert und dann eine Okarina gemacht. Nach dem Motto Musik wäscht den Staub des Alltags von der Seele – mache ich schon seit vielen Jahren Musik und das tut mir gut!



männlich, 57 Jahre



männlich, 57 Jahre

Es ist ein Herz geworden, da der Stein mir beim Anschauen gezeigt hat, was draus werden soll.

Liebe – Glaube – Hoffnung – verbinde ich mit dem Herz.

Ich habe es schon öfter in der Hand gehalten und gerieben zum Entspannen.



männlich, 57 Jahre

Diese drei Skulpturen aus Ton sind durch drei unterschiedliche „Traumreisen“ bzw. Imaginationsübungen während der Therapiestunden entstanden.



Ahrtalhase mit der Mutter Gottes Stein

männlich, 57 Jahre



Sonnenblume in meinem Garten

männlich, 57 Jahre



Engel als „Begleiter“

männlich, 57 Jahre

Handschmeichler aus Speckstein



männlich, 57 Jahre



männlich, 57 Jahre



weiblich, 34 Jahre



weiblich, 34 Jahre



weiblich, 34 Jahre



Das Chaos ist nicht das Problem -
Es ist das Rohmaterial.
Erst wenn wir ihm Grenzen
geben,
Bekommt Es Form, Tiefe und
Bedeutung.

Wenn das Chaos plötzlich Sinn
ergibt,
Zeigt sich wie viel kreatives
Potenzial
in Uns steckt.

weiblich, 34 Jahre



weiblich, 48 Jahre



Das Bild bin "ich". Das alte Ich ist zerstört und auf diesem neuen Untergrund habe ich Spuren eingeritzt, die ICH gesetzt habe. Alle anderen Bilder die ich angefertigt habe, zeigten den Einfluss anderer auf mich, es waren IHRE Spuren, die sie meinem Untergrund, meinem Leben zugefügt haben. Das kleine Bild oben das waren nur MEINE Abdrücke, die ich in meinem Untergrund hinterlassen habe. Ich habe mich neu "beschrieben" bzw. etwas "Neues" geschaffen....

weiblich, 48 Jahre



weiblich, 48 Jahre



weiblich, 48 Jahre



weiblich, 48 Jahre



Es ist einfach ein Bild

Junge, 5 Jahre



Mädchen, 8 Jahre



Mädchen, 8 Jahre



Mädchen, 8 Jahre



Junge, 7 Jahre



Junge, 7 Jahre



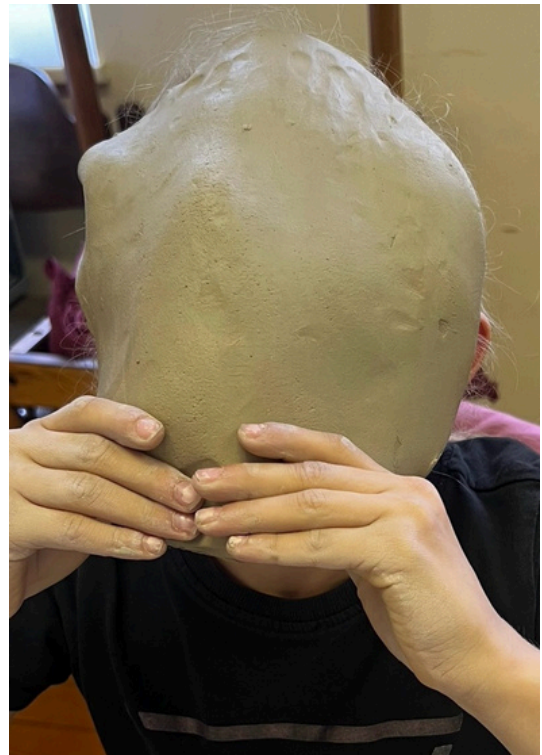
Junge, 7 Jahre



Junge, 7 Jahre



Mädchen, 9 Jahre



Mädchen, 9 Jahre



Mädchen, 9 Jahre



Mädchen, 9 Jahre



Mädchen, 10 Jahre



Mädchen, 10 Jahre



Mädchen, 10 Jahre



Mädchen, 10 Jahre



Mädchen, 10 Jahre



Mädchen, 10 Jahre

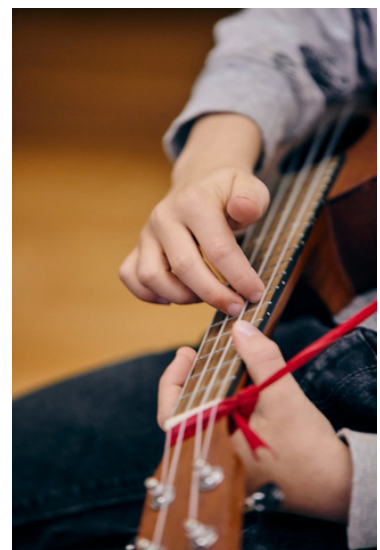


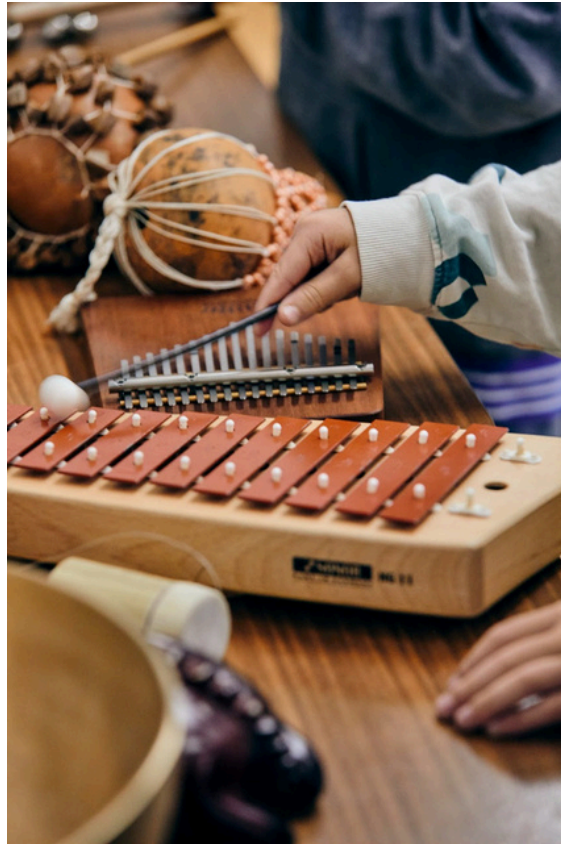
Mädchen, 5 Jahre

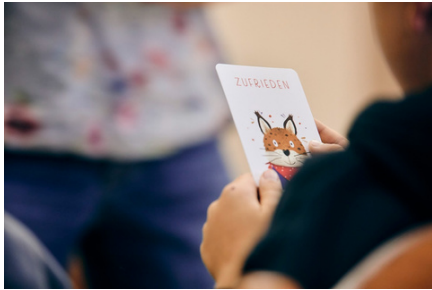


Mädchen, 5 Jahre

Musiktherapie







Alle Fotos von S.110-112 © Jens Pussel, Stiftung Universitätsmedizin Essen



”Unwetter” - eine Klangimprovisation

Erftstadt, Oktober 2025

Regen prasselt, Donner grollt, Blitze zucken – Kinder lassen das Unwetter erklingen.

Sie verwandeln im gemeinsamen Spiel die Wucht der Natur in Musik. Aus Ohnmacht wird Gestaltung, aus Angst wird Staunen, aus Lärm entsteht ein Moment von Freiheit.

Tanztherapie

Wie die Tanztherapie mich und mein Erleben verändert hat – Reflexion einer Gruppe



Gefühle

Durch die Tanztherapie konnte ich die Bedürfnisse meines Körpers und vor allen Dingen die damit verbundenen Gefühle wieder besser spüren. Mein Alltag vor der Flut war bereits stark vom Funktionieren geprägt, nach der Flut gab es nichts anderes mehr. Alles war aufs 'Funktionieren' und auf Weitermachen ausgerichtet. Meine Körperwahrnehmung und vor allen Dingen meine Gefühle habe ich verdrängt oder nicht zugelassen, dass sie sich äußern. Durch die Tanztherapie ist mir bewusst geworden, wie viel Erschöpfung und Trauer, aber auch Stärke und Empathie in mir steckt. Ich konnte Gefühle wieder spüren und zulassen, auch die 'negativen' wie Trauer und Wut. Die Arbeit mit dem Körper bzw. mit Körperwahrnehmung hat unbewusste Zugänge geöffnet, an die ich kognitiv/rational allein nicht herankam.

Das körperlich Erlebte wurde immer wieder miteinander, aber auch auf Papier reflektiert.

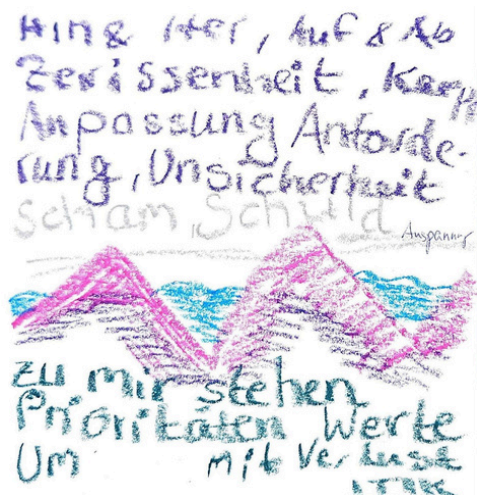
Die Bilder sind in der Tanztherapie entstanden und zeigen einmal, wie ich mein Bedürfnis nach Ruhe, aber auch meinen Frust und meine Wut verdeutlicht habe. Das Einzelbild stellt die wieder geknüpfte Verbindung zu mir selbst als auch zu anderen Menschen dar.

weiblich, 46 Jahre



Vernetzung

weiblich, 46 Jahre



Entwicklungsbilder:
 vor - währenddessen - nach den
 10 Tanztherapie-Gruppenstunden
 (von oben nach unten)



weiblich, 46 Jahre

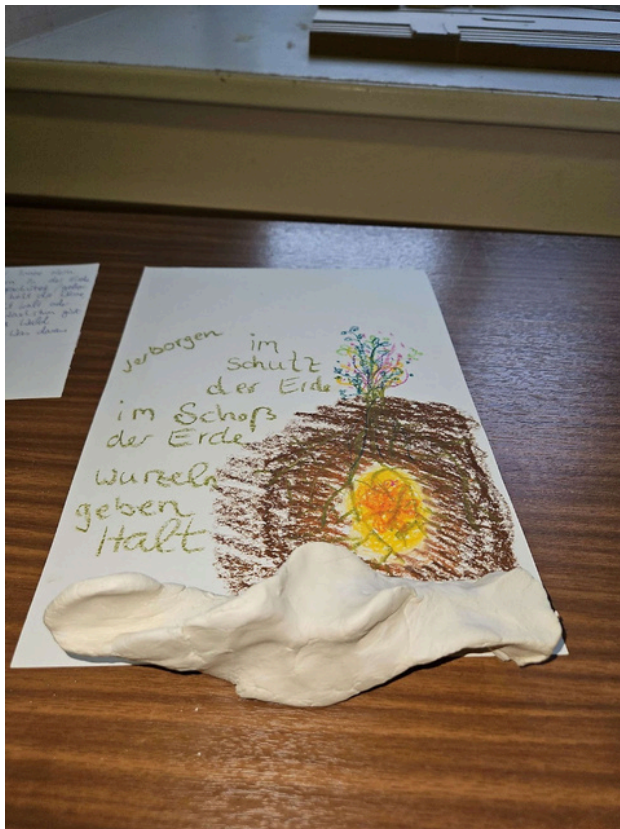


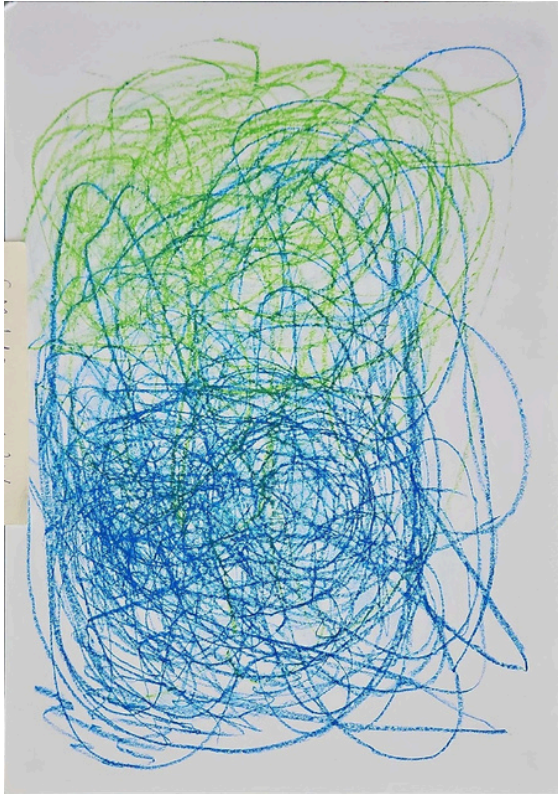


Innerer Kern

Ich stelle mir vor, der innere Kern liegt wie ein Samenkorn in der Erde verborgen, gleichzeitig geschützt/geborgen. Die Erde gibt und hält die Wärme, Wurzeln geben Halt. Nicht kalt oder feucht, sondern das, was Wachstum gibt. Duftet nach frischer Erde und Wald und leuchtet unterirdisch. Was daraus wächst? Keine Ahnung!

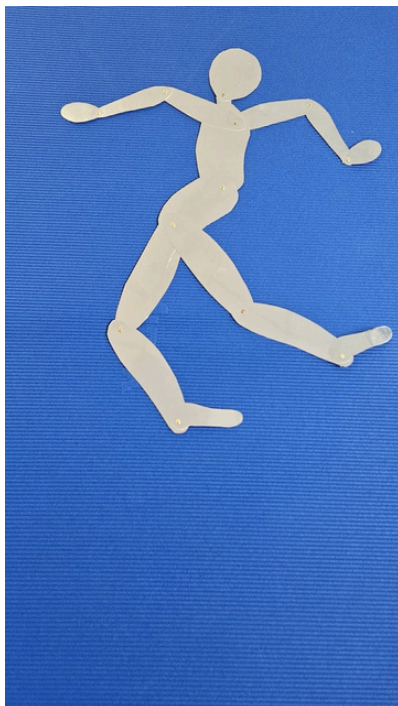
weiblich 46 Jahre





Selbstfürsorge von Kopf bis Fuß!
Nicht nur die Mitte oder im
Zentrum

weiblich, 67 Jahre



Gliederpuppe

Stolz, dass ich mich wieder
aufgerichtet habe. Dank für die
Hilfe vieler Menschen!

Von Flut und anderen Ereignissen
an Boden gedrückt! Nur ganz
langsames Aufrichten, unsicher,
Angst vor der Zukunft. Wunsch:
Befreit von allem, was drückt,
wieder mehr Freude empfinden,
ohne Angst vor der Zukunft.

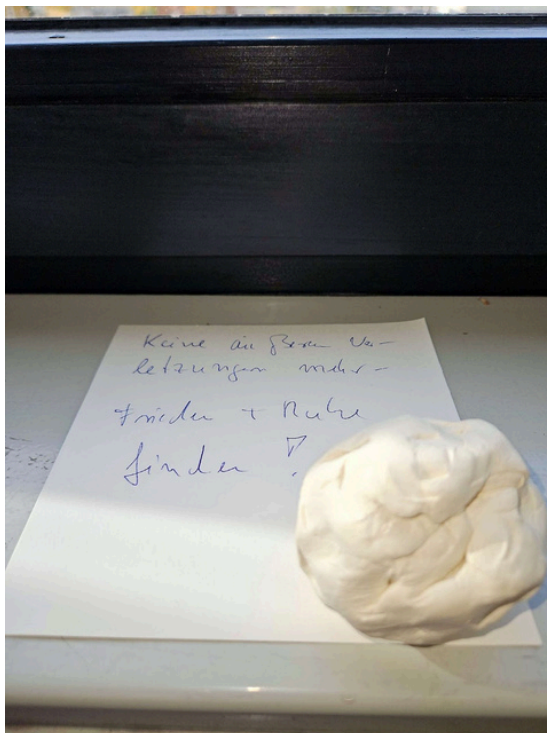
weiblich, 67 Jahre



Innerer Kern und Gestaltung seiner Umgebung

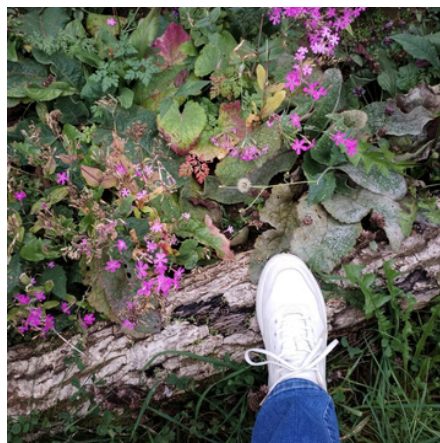
Keine äußeren Verletzungen mehr
– Frieden & Ruhe finden!

weiblich, 67 Jahre

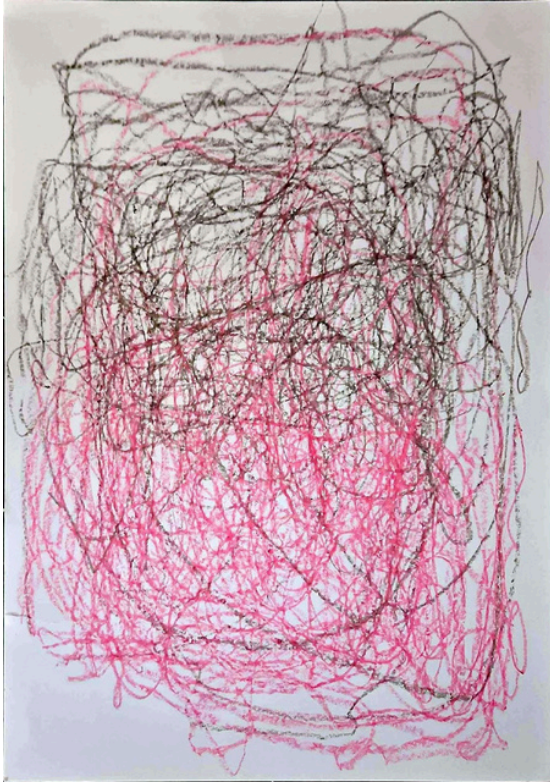


(von oben nach unten)

Spuren nach der Flut Teil 1-3



weiblich, 67 Jahre



Harmonie

weiblich, 67 Jahre



Flutwein

weiblich, 67 Jahre



Gummistiefel

weiblich, 67 Jahre



Puppe nach der Flut

weiblich, 67 Jahre



Innerer Kern und Gestaltung der Umgebung

Wärme. Rhythmus. Innere
Harmonie. Verzeihen. Stehen
lassen. Empathie. Liebe.

weiblich, 67 Jahre





Gliederpuppe

Große Puppe: Stolz (auf mich),
Dankbarkeit

weiblich, 67 Jahre



Kleine Puppen: Starre, Bewegung,
Wunsch: Schlafen in Ruhe,
Durchschlafen ohne Sorge,
Sicherheit: Keine Verlustangst
mehr

weiblich, 67 Jahre



Innerer Kern

ICH bin ICH

weiblich, 58 Jahre

Tanztherapie im Sommer und Herbst 2025

Mit Worten kann ich gut umgehen und ich hatte auch schon viel geredet mit Familie, Freunden und Therapeuten und Therapeutinnen – seit der Flut im Ahrtal vor 4 Jahren.

In Gesprächen mit Menschen – die wie ich – in der Flutnacht im Tal waren, kam es früher oder später immer zu einem Gefühl von „die versteht mich“ oder „der weiß, wovon ich spreche“.

Obwohl ja jede einzelne Person die Nacht ganz anders erlebt hat und ganz unterschiedliche furchtbare Ereignisse erinnert, gab und gibt es noch immer so ein gemeinsames Gefühl.

Ein Gefühl, welches sich in Gesprächen mit den „anderen“, mit denen, die die Flutnacht im Tal nicht miterlebt hatten, bei mir nicht einstellt.

Über meine Gefühle kann ich relativ gut reden – eigentlich.

ABER jedes Gefühl, egal ob Angst, Trauer, Rührung, Wut, Glück, Ärger, Stolz, Liebe, Ruhe, Geborgenheit, Zorn, Hass, Einsamkeit oder Freude

hat so unendlich viele Nuancen, Abstufungen und Schattierungen, dass es für mich schwer bis unmöglich ist, es mit Worten gut auszudrücken.

Wo es für mich nicht die passenden oder nicht genügend Worte gibt, gibt es für mich Musik und Tanz. Theoretisch wusste ich das schon,

ABER durch die Tanztherapie mit Frau Marx durfte ich das auch tatsächlich erleben.

Das war ganz wundervoll 😊!

Ich tanze eigentlich selten und auch fast nur, wenn es keiner sieht, jedenfalls tut es mir dann gut zu tanzen. Wenn Menschen dabei sind, dann denke ich viel darüber nach, wie meine Bewegungen wohl aussehen und wie die anderen das finden könnten.

Während der Tanztherapie hatte ich diese Gedanken fast gar nicht. Ich habe in der Bewegung zur Musik und mit der Gruppe Gefühle erlebt, die sich in Worten schwer ausdrücken lassen.

Die Gefühle in Folge der Flut haben meinen Körper steif und verhärtet werden lassen. Von diesen Verhärtungen etwas abschütteln zu können, wieder lockerer und weicher zu werden, das waren für mich tolle Erfahrungen.

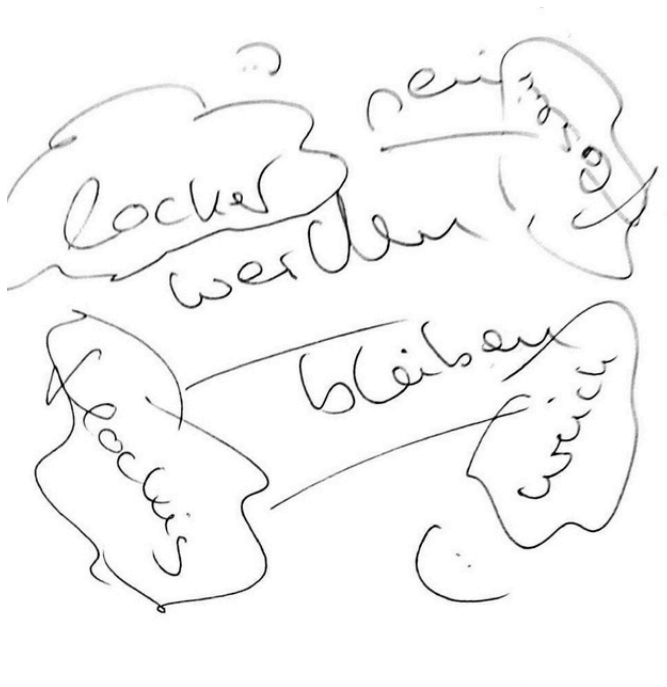
Und auch gedanklich sind mir während der Tanztherapie so einige Lichter aufgegangen.

Auf jeden Fall haben die „Tanzstunden“ mich immer „heiler“ gehen lassen, als ich gekommen bin. Dafür bin ich sehr dankbar!

P.S.: Der Zugang zu der Tanztherapie war einfach, niederschwellig und kostenfrei. Das ging wirklich schnell und unbürokratisch – im Gegensatz zu vielen anderen Dingen nach der Flut!



weiblich, 60 Jahre



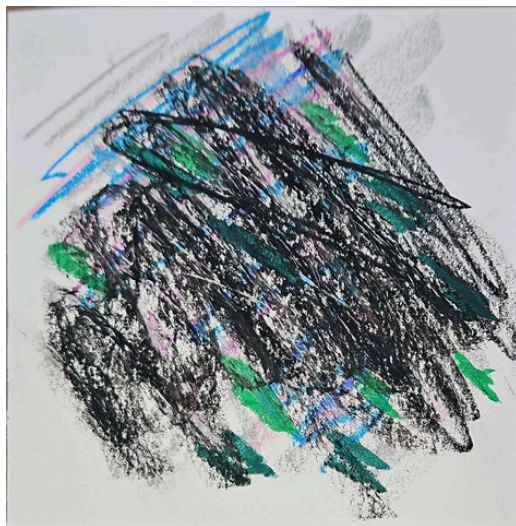
weiblich, 60 Jahre



weiblich, 60 Jahre

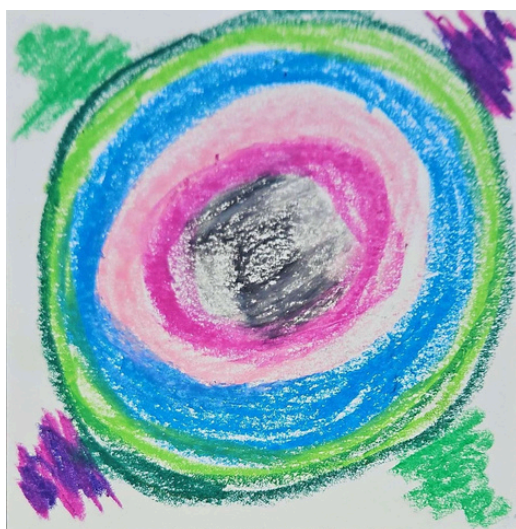


weiblich, 60 Jahre



Entwicklungsbilder:
vor - währenddessen - nach den
10 Tanztherapie-Gruppenstunden
(von oben nach unten)

weiblich, 66 Jahre





Innerer Kern

weiblich, 66 Jahre



Gefühle nach der Baummeditation: leicht, ruhig, entspannt
und gelöst, kraftvoll, berührt, bewegt, standfest, geerdet,
verbunden

weiblich, 60 Jahre



Entwicklungsbilder:

vor - währenddessen - nach den
10 Tanztherapie-Gruppenstunden
(von oben nach unten)

weiblich 60 Jahre

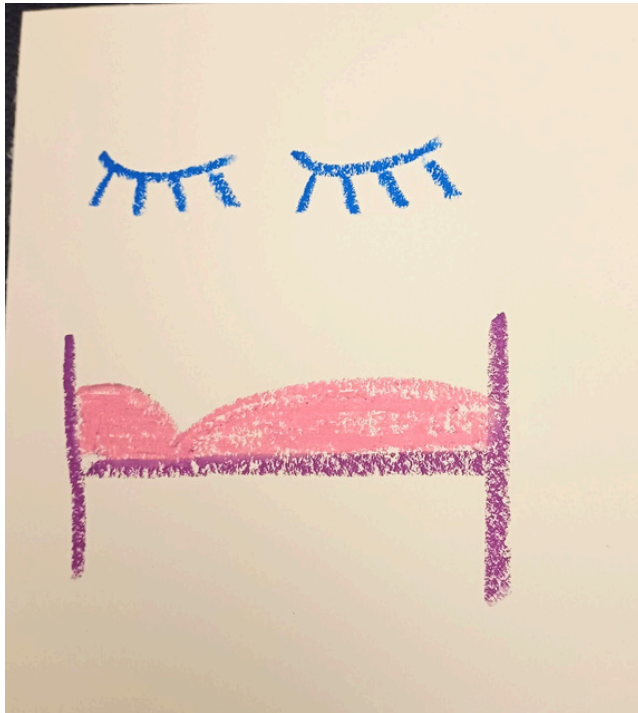




Tresorübung

Anfang Februar habe ich in der Tanztherapie die „Tresorübung“ kennengelernt. Dabei handelt es sich um eine Imaginationsübung. Zunächst ging es darum, sich im Raum einen ruhigen Platz zu suchen, die Augen zu schließen und sich auf die Atmung zu konzentrieren, um so zur Ruhe zu kommen. Anschließend leitete die Tanztherapeutin Frau Marx uns an, uns ein sicheres Behältnis vorzustellen. Dieses Behältnis, der „Tresor“, konnte individuell gestaltet werden. In meiner Vorstellung entstand ein Stahltresor, wie man ihn in Banken findet, mit großen Schlössern. Nun stellten wir uns vor, unsere belastenden Gedanken, Bilder und/oder Gefühle in den Tresor zu geben und diesen zu verschließen und für den Tresor einen Ort zu finden, an dem dieser aufbewahrt wird und zu dem nur wir Zugang haben, falls wir ihn einmal öffnen möchten, um entweder die abgelegten Momente noch einmal anzuschauen und uns ggf. damit auseinanderzusetzen oder neue belastende Dinge hineinzulegen. Ich habe meinen Tresor in den Himmel „geschossen“, weit weg! Zum Schluss kehrten wir langsam von der Imagination wieder in den Raum zurück, indem wir uns bewegten und die Augen öffneten. Ohne miteinander zu sprechen, malten wir mit Ölkreiden ein Bild unseres Tresors und seines Aufbewahrungsortes. Zum Schluss tauschten wir unsere Erfahrungen anhand der von uns gemalten Bilder aus. Die Übung hat mir geholfen, mich von belastenden Gedanken und Bildern zu distanzieren. Dadurch, dass ich meinen Tresor in den Himmel „geschossen“ habe, hatte die Übung für mich auch ein Aktivitätsmoment, wenn nur gedanklich. Ich fühlte mich anschließend leichter und gelöster. Die Übung half und hilft mir, mich von belastenden Gedanken zu distanzieren.

weiblich, 60 Jahre



Verraumung

Mein Ziel: Was brauche ich?
Müde, nicht angespannt, zur
Ruhe kommen, schläfrig,
erschöpft, sich hinlegen wollen

weiblich, 60 Jahre



Ausfließen der Unruhe aus dem
Körper in den Boden

weiblich, 60 Jahre



Nach der Flut

weiblich, 60 Jahre



Flutkunst

Diese Schaufensterpuppe sah ich jeden Tag, wenn ich zur Versorgungsstation ging. Beim ersten Mal war ich zutiefst erschrocken, beim zweiten Mal musste ich – trotz der schlimmen Situation – ein wenig lächeln und beim dritten Mal dachte ich: “Kopf hoch!”

weiblich, 60 Jahre



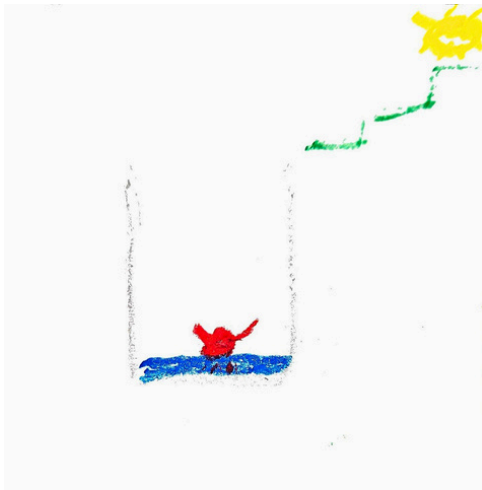
Die “gerettete Sonne” – alles, was von unserer Terrasse übrig blieb.

weiblich, 60 Jahre



Als dieser Haken an unsere Hauswand gesprüht wurde, war das einer der emotionalsten Momente für mich nach der Flut. Auch, wenn wir lange Zeit nicht in unser Haus zurück durften, wussten wir, dass wir unser Zuhause wieder aufbauen können und wieder zurückkommen werden.

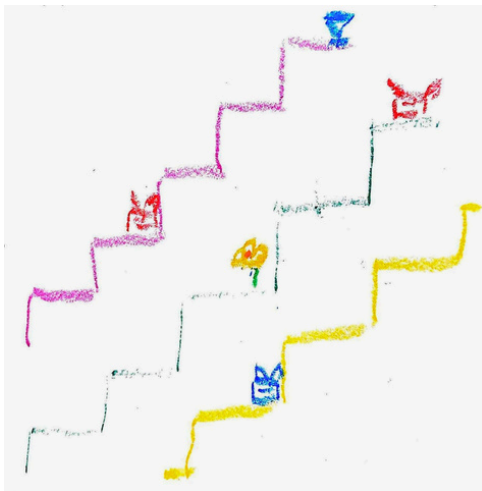
weiblich, 60 Jahre

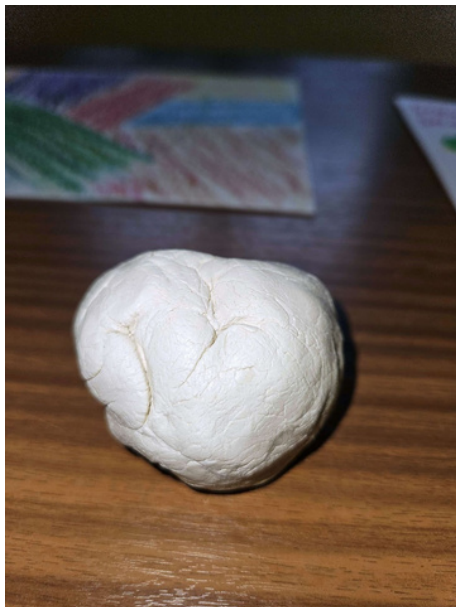


Entwicklungsbilder:

vor - währenddessen - nach den
10 Tanztherapie-Gruppenstunden
(von oben nach unten)

männlich, 69 Jahre





Bauch Freiheit
 Natur
 Ideen Erde Sonne
 Licht Wasser
 Just do it Himmel
 Bäume
 Schönheit
 Innen Außen

Innerer Kern

männlich, 69 Jahre



Innerer Kern

Der Kern, die Essenz, das Wesentliche, das Unzerstörbare ist warm, lebendig strahlt von innen, pulsiert wie das Herz
ist innen riesengroß und ein Mädchen tanzt mit ausgebreiteten Armen
die Schale ist manchmal rissig, wie Magma, das unter Lavaströmen sichtbar ist
vielleicht dreht sich das Innere - schwebt.

Was es braucht, um sicher zu sein:

Ein ruhiger Ort unter einem Baum

Seelen Menschen, die es sehen
es will geliebt werden
es will Kind sein können
nicht stark sein müssen
dadurch ist es stark
es kann andere wärmen, wenn sie offen sind.

weiblich, 55 Jahre

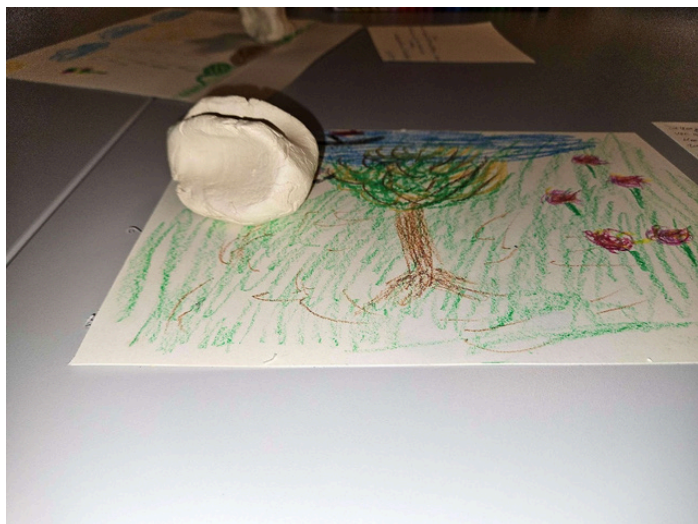




Innerer Kern

Die Umgebung ruhig, übersichtlich, ein Gefühl von Wärme und Vertrautheit sowie die liebsten Menschen im Leben. Den Wellen im See/Meer zugucken. Der Geruch von Freiheit und Leichtigkeit. Ein schönes, angenehmes Gespräch.

weiblich, 48 Jahre





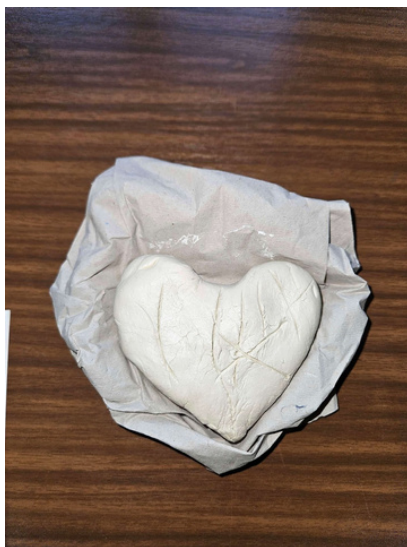
Innerer Kern

Umgebung: ruhig, entspannt, Komfort, eine ruhige und leise Umgebung

Kern= Akzeptanz (z.B. Aussehen, Form, usw.)

weiblich, 12 Jahre

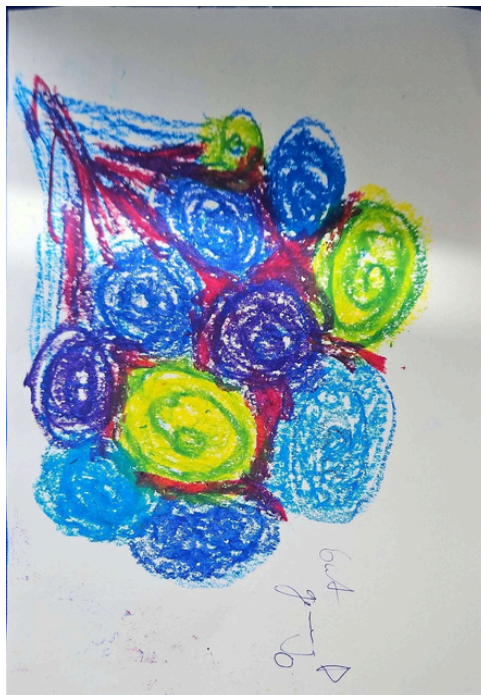




Ruhig, still
 Beobachten, fließend
 Bewegung, immer wieder
 aufstehen
 Musik, tanzend

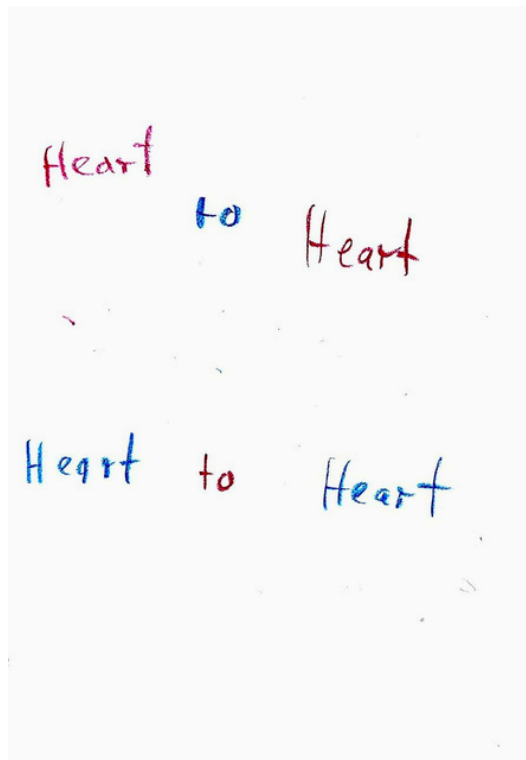
Innerer Kern

weiblich, 52 Jahre



Innerer Kern

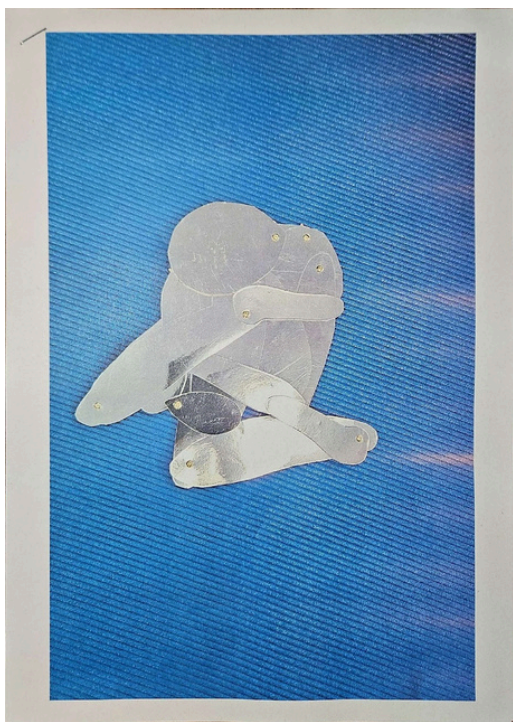
weiblich, 57 Jahre



Lebenstanz, Lebensblume, Blütenhunger, Lebensblume

weiblich, 57 Jahre

Alles
Nichts
Aktiv passiv
Hell
Groß klein
Kraft Schwäche
Dunkel



Gliederpuppe

weiblich, 57 Jahre

TEIL 2

Stimmen der Therapeutinnen. Einblicke in die Gruppen

VOM FRAGMENT ZUR SPUR

Kunsttherapie im Ahrtal – eine persönliche Spurensuche

Dorothee Neu, DGKT grad. Kunsttherapie

Zwei Monate nach der Flutkatastrophe im Ahrtal begann meine kunsttherapeutische Arbeit in Bad Neuenahr-Ahrweiler. Ich kam aus Köln – getragen von dem Wunsch, inmitten der Pandemie und der Zerstörung einen Beitrag zu leisten. Was ich vorfand, war eine Atmosphäre tiefer Menschlichkeit und Solidarität, die mich bis heute bewegt.

Über die Jahre hinweg habe ich miterlebt, wie der Wiederaufbau voranschritt – und wie die Spuren des Erlebten sich nicht nur in der Landschaft, sondern auch in den Menschen zeigten. **Die äußere Ordnung kehrte langsam zurück, doch die inneren Bilder blieben oft unberührt.** Die therapeutische Versorgung war und ist begrenzt, und gerade deshalb wurde die Kunsttherapie zu einem Raum, in dem sich etwas zeigen durfte, das anderswo keinen Platz hatte.



Immer wieder erinnerte ich mich an, zerbrechliche Boote – als Resonanz auf das, was ich in den Begegnungen spürte. Viele der Teilnehmenden wirken, als würden sie nach der Flut auf offenem Meer treiben: erschöpft, ohne festen Grund, und doch gehalten von etwas Unsichtbarem, das sie weiterschwimmen lässt.

Als ich Ende 2024 den Vortrag von Dr. Katharina Scharping hörte, fühlte ich mich in meinen Beobachtungen bestätigt. Die Vorstellung des Projekts „KreARTiv – Vom Schatten ins Licht“ berührte mich tief. Ich meldete mich spontan – nicht als Helferin, sondern als Teil eines größeren Prozesses, in dem künstlerische Therapien einen Raum für Würde, Resonanz und Entwicklung schaffen.

Seitdem begleite ich Gruppen von Erwachsenen in einem kunsttherapeutischen Prozess, der nicht die Katastrophe ins Zentrum stellt, sondern den Menschen. Ihre Gestaltungen, ihre Entscheidungen, ihre Diskretion sind Ausdruck einer inneren Bewegung, die sich nicht erzwingen lässt. Ich empfinde es als Geschenk, Teil dieses Prozesses zu sein.

Was mich besonders bewegt hat, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden, sich trotz der hohen Belastung nicht nur auf den therapeutischen Prozess einzulassen, sondern auch die begleitende Öffentlichkeitsarbeit mitzutragen. Das war keine Selbstverständlichkeit. Sich inmitten dieser Umstände mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich zu zeigen, erfordert Mut und Kraft.



In der Flutnacht offenbarte sich die Willkür des Todes – wie ein unsichtbares Urteil, das über Leben und Tod entschied. Das Skelett mit der Krone und dem Schwert steht für eine fremde Gewalt, die auswählt, wer getragen wird und wer nicht. Mein Bild ist Ausdruck dieser Ohnmacht gegenüber einer Macht, die sich jeder Logik entzieht.

Hinzu kam die Teilnahme an der wissenschaftlichen Begleitung des Projekts, die mit standardisierten Fragebögen verbunden war – ein notwendiger Teil der Evaluation, aber für viele auch eine wiederholte Konfrontation mit dem Erlebten. Die Fragen zielten auf die Wunde, nicht auf die Ressource. Und dennoch: Viele Teilnehmende haben sich auch darauf eingelassen, mit bemerkenswerter Offenheit und Verantwortungsbewusstsein. Ich empfinde das als Zeichen großer innerer Stärke.

Nach meinen Beobachtungen ist es für viele Menschen in der Region noch immer schwer, sich dem eigenen Inneren zuzuwenden. Die Flut war nicht der Anfang, sondern hat sich auf bereits bestehende Lebensgeschichten gelegt – wie eine zweite Schicht, die vieles überlagert und zugleich verstärkt. Ich erlebe viel Verbitterung, viel Erschöpfung. Und doch: **Dort, wo Menschen sich öffnen, wo sie sich auf den Prozess einlassen, entsteht etwas Neues.** Nicht laut, nicht abgeschlossen – aber spürbar. In den Stunden, die ich begleiten durfte, habe ich Entwicklungen gesehen, die mich berührt haben. Erste Schritte in ein neues Leben im Ahrtal. Noch nicht fertig, aber begonnen.

Besonders eindrücklich war die Erfahrung, dass Teilnehmende, die an mehreren Kursphasen teilgenommen haben – also nicht nur eine, sondern zwei oder sogar drei Phasen – deutlich intensiver profitieren konnten. Die wiederholte Teilnahme ermöglichte eine vertiefte Auseinandersetzung mit den eigenen Themen und eine zunehmende Vertrautheit mit dem kreativen Prozess. Es entstand ein tragfähigerer innerer Raum, in dem Entwicklung nachhaltiger möglich wurde.



Die inneren Werte und die Lebendigkeit tragen trotz der Belastungen und inneren Spannungen weiter durch das Leben – sie wirken von innen heraus und schenken Kraft und Richtung.

Ermutigend ist auch, dass sich in meinen letzten Gruppen Stimmen erhoben haben, die sich aktiv für eine Fortsetzung des Angebots einsetzen. Es werden Adressen gesammelt, Kontakte geknüpft, Initiativen angestoßen. **Diese Resonanz zeigt, dass das Projekt nicht nur individuelle Prozesse angestoßen, sondern auch gemeinschaftliche Impulse gesetzt hat.**



Das Bild, inspiriert vom Gedicht „Stufen“ (Hermann Hesse), ist Ausdruck einer inneren Reise, die auch die Flutbetroffenen durchleben mussten: Abschied, Übergang, Neubeginn. Die Worte im Bild – Heimat, Reise, Lebensfreude – spiegeln die Sehnsucht nach Orientierung und Halt. In meiner kunsttherapeutischen Arbeit nutze ich solche poetischen Impulse, um Räume zu öffnen, in denen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen sichtbar machen und neue Schritte wagen können – getragen von inneren Ressourcen und der Kraft der Gestaltung.

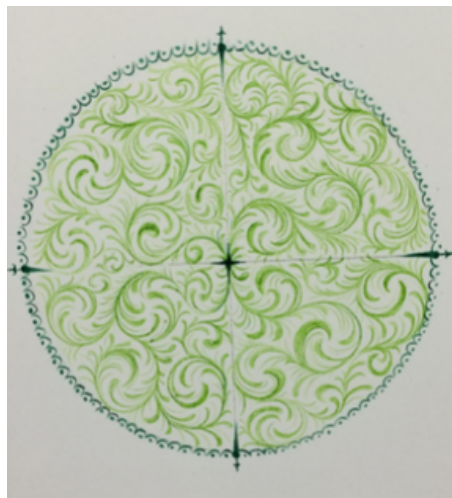
Meine kunsttherapeutischen Interventionen orientierten sich an einem integrativen, traumasensiblen Ansatz, der gestalterisch-kreative, körperbezogene, achtsamkeitsbasierte und kontemplative Elemente miteinander verbindet. Die Teilnehmenden wurden eingeladen, mit unterschiedlichen Materialien – etwa Ton, Acrylfarben, Kreiden oder Collage-Techniken – zu arbeiten. Dabei stand stets der kreative Prozess im Vordergrund, nicht das künstlerische Ergebnis im engeren Sinne.

Die Einheiten wurden häufig durch somatische Einstimmungen, Atemübungen oder Impulse aus der Yoga-Praxis ergänzt. Zur Förderung der affektiven Regulation und sozialen Öffnung kamen darüber hinaus tiergestützte Interventionen mit meinen beiden Therapiehunden Olga und Rosalie zum Einsatz. Ihre stille Präsenz, ihre Zugewandtheit, ihre bedingungslose Akzeptanz und ihr feines Gespür für emotionale Schwingungen wirkten oft als Türöffner – besonders für Teilnehmende, denen der Zugang zu sich selbst schwerfiel.

Lyrische Texte – etwa von Hermann Hesse, Rainer Maria Rilke oder Charlie Chaplin – sowie ausgewählte Musikstücke dienten der atmosphärischen Einstimmung und thematischen Verankerung. Je nach individuellem Reflexionsvermögen wurden kontemplative und introspektive Methoden eingebunden: imaginative Verfahren, stille Selbstbeobachtung oder die Arbeit mit philosophischen Konzepten wie dem platonischen „Wagenlenker“ oder dem „So ham“-Prinzip aus den Upanishaden.

Die thematischen Schwerpunkte meiner Stunden orientierten sich an biografischen Symbolen wie dem „Lebensbaum“, der „Trauminsel“ oder den „inneren Schätzen“. Ziel war es, persönliche Ressourcen sichtbar zu machen und die Selbstwirksamkeit zu stärken. Die gesamte Intervention war ressourcenorientiert aufgebaut und berücksichtigte die Prinzipien von Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und psychischer Sicherheit im Gruppensetting.

Meine Stunden habe ich immer auch als Stundenbild ausgedrückt. So hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in den Zwischenräumen – also von einer zur nächsten Stunde – weiter und persönlicher mit den Themen auseinanderzusetzen. Die Therapie, die Veränderung, findet immer zwischen den Stunden statt. Die Stunde gibt den Impuls – der Prozess entfaltet sich im eigenen Rhythmus.



Das feine Zeichnen und das Zentrieren in der Kreisform haben eine beruhigende Wirkung entfaltet – genau diese Qualität habe ich auch bei den Teilnehmenden erlebt. Die gleichmäßige Struktur und die zarten Linien laden zur inneren Sammlung ein.

Meine Haltung als Kunsttherapeutin ist über Jahre gewachsen – nicht nur durch Praxis, sondern durch eine Ausbildung, die sich an tiefenpsychologischen und analytischen Grundlagen orientierte. Ich bin geprägt von einer kunsttherapeutischen Schule, die das Bild nicht als Illustration, sondern als Ausdruck innerer Bewegung versteht. Die Verbindung von künstlerischem Prozess und psychodynamischem Denken hat mir ein Fundament gegeben, das bis heute trägt.

Diese Herkunft ist für mich keine Theorie, sondern eine innere Landschaft, in der ich mich bewege. Sie lehrt mich, das Symbolische ernst zu nehmen, das Fragmentarische zu achten und das Nicht-Sichtbare nicht zu übergehen. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen wird diese Haltung zur Grundlage: Ich begegne nicht dem Trauma, sondern dem Menschen dahinter – mit seinem Rhythmus, seiner Sprache, seiner Geschichte.

Die Kunsttherapie, wie ich sie verstehe, ist ein Raum, in dem sich etwas entfalten darf, das tiefer reicht als Worte. Sie ist getragen von einer Geschichte, die ich mit Stolz weitertrage – nicht als Methode, sondern als Haltung. In jedem Bild, in jeder Stunde, in jeder Begegnung.



Skulpturen aus Ton der Teilnehmer:innen aus Phase III: Da sitzen sie auf den Pflastersteinen des Katastrophengebiets, und schauen in die Welt, um zu heilen...

Ich danke allen Teilnehmenden für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihre Bereitschaft, sich auf diesen Prozess einzulassen. **Die entstandenen Bilder und Skulpturen erzählen nicht nur von dem, was war, sondern auch von dem, was sich wandeln will.** Ich durfte Teil eines Weges sein, auf dem sich – wie ein Same in sicherer Erde – etwas Neues entfalten konnte: still, behutsam, mit der Kraft, wieder ins Leben zu wachsen. Mögen diese Spuren weiterwirken – nach innen und nach außen.



Dorothee Neu ist Kunsttherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Erwachsenen. Seit 2021 begleitet sie Menschen im Ahrtal nach der Flutkatastrophe in kunsttherapeutischen Gruppenangeboten. Ihre Arbeit ist geprägt von einem ressourcenorientierten Ansatz und dem Wunsch, kreative Räume für Heilung und Begegnung zu schaffen.

KREATIVE RESILIENZ

Kunsttherapie für Menschen nach der Flutkatastrophe

Renalda Ndreu, M.A. Kunsttherapie

Als Kunsttherapeutin im Projekt "KreARTiv – Vom Schatten ins Licht" begleitete ich Menschen, die nach der Flutkatastrophe 2021 tiefe seelische Spuren in sich trugen. In dieser Zeit erlebte ich, wie Kunst zu einer Sprache wurde, die jenseits der Worte wirkt, eine Sprache, die innere Räume öffnet, Gefühle sichtbar macht und den Weg in die Lebendigkeit weist.

Farbe, Form und Material wurden zu Begleitern des Heilungsprozesses. Im Malen, Kneten und Gestalten entstand ein stiller Dialog zwischen Innen und Außen. Jedes Werk erzählte eine eigene Geschichte und wurde zu einem Zeugnis von Mut, Verletzlichkeit und Erneuerung. **In diesen Momenten der schöpferischen Hingabe entstanden kleine Inseln der Ruhe und Hoffnung, Orte, an denen Menschen ihre innere Stärke und ihr Vertrauen in das eigene Gestalten wiederentdeckten.**

Ich war in Bad Neuenahr und Bad Münstereifel tätig und arbeitete dort mit Kindern und Erwachsenen in Gruppen und in Einzeltherapien. Mein Schwerpunkt lag auf dem künstlerischen Erleben des Materials als Instrument emotionaler Befreiung. Bei den Erwachsenen stand das symbolische Bild im Vordergrund, bei den Kindern der spielerische Zugang, geprägt von Neugier und spontaner Ausdruckskraft.

In der Tiefe dieser Arbeit liegt für mich das Wesentliche der Kunsttherapie, das Vertrauen in den Prozess. Nicht das Ergebnis, sondern das Werden, das Zulassen und Verwandeln steht im Mittelpunkt. Immer wieder durfte ich erleben, wie Menschen über das Gestalten zu sich selbst fanden und durch die Berührung mit Farbe, Form und Material innere Bilder zum Leben erwachten.

"KreARTiv – Vom Schatten ins Licht" wurde so zu einer Erfahrung gemeinsamer Wandlung. Es zeigte, wie Kunst zu einem Raum der Hoffnung werden kann, leise, beständig und tief wirkend.

Methodischer Einblick

Arbeit mit Erwachsenen

In der kunsttherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen spielt die Begegnung mit den inneren Anteilen eine zentrale Rolle. Aktuelle Forschung betont, dass kreative und bildnerische Prozesse es ermöglichen, fragmentierte oder verdrängte Anteile des Selbst sichtbar zu machen und miteinander in Beziehung zu setzen (Patel, 2023). Durch den Dialog zwischen innerem Erleben und äußerer Gestaltung können Heilungsprozesse entstehen, die Körper, Gefühl und Vorstellungskraft miteinander verbinden (Hamel, 2023).

Ein wesentlicher Bestandteil meines Vorgehens war die Einbindung von Imaginationen nach Luise Reddemann, deren ressourcenorientierter Ansatz den künstlerischen Prozess auf tiefgreifende Weise ergänzt. Reddemann beschreibt die Imagination als eine heilsame Kraft, die den Menschen befähigt, mit inneren Bildern in Kontakt zu treten und dabei Stabilität, Schutz und innere Sicherheit zu entwickeln (Reddemann, 2014, S. 24). Die Verbindung von künstlerischem Ausdruck und imaginativer Arbeit eröffnete den Teilnehmenden neue Wege, um Erinnerungen, Gefühle und innere Anteile in einen gestalterischen Dialog zu bringen.

Zu Beginn der Arbeit stand die Stabilisierungsphase, in der Vertrauen und Sicherheit im Raum geschaffen wurden. In dieser frühen Phase entstanden Gestaltungen zu den Themen “Ort der Geborgenheit” und “Innere Sicherheit”. Diese Arbeiten dienten als Ressource und stabilisierende Grundlage für die weitere Auseinandersetzung mit den traumatischen Erfahrungen.

Ein weiteres Thema dieser Phase war das Helferwesen. In diesen Gestaltungen ging es um den inneren oder äußeren Beistand, um jene Kräfte und Menschen, die in Zeiten der Not tragen, schützen oder Mut machen. Manche Teilnehmende gestalteten Figuren oder Symbole, andere wählten abstrakte Formen, Farben und Strukturen, die ein Gefühl von Unterstützung und Zusammenhalt vermittelten. **In der Betrachtung dieser Werke wurde sichtbar, wie Erinnerung an Hilfe, Dankbarkeit und Vertrauen wieder zugänglich wurden.** Ein erster Schritt zur Reaktivierung eigener Ressourcen.

”

Durch den Dialog zwischen innerem Erleben und äußerer Gestaltung können Heilungsprozesse entstehen, die Körper, Gefühl und Vorstellungskraft miteinander verbinden (Hamel, 2023).

Die zweite Phase, die Exposition, bildete den emotionalen Mittelpunkt der Arbeit. In dieser Phase stand die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema “Flut” im Vordergrund.

In der sogenannten Wellen-Sitzung begegneten die Teilnehmenden dem traumatischen Ereignis erneut – nicht in Worten, sondern in Farbe, Linie und Bewegung. Dunkle Töne wie Schwarz und Blau dominierten die Bilder, durchzogen von chaotischen Linien, Schichtungen und Überlagerungen. In diesen Gestaltungen spiegelten sich Angst, Ohnmacht und Verlust, aber auch das Bedürfnis nach Halt und Sinn. Die Atmosphäre im Raum war still und dicht, getragen von einer tiefen, unausgesprochenen Verbundenheit. Die Gruppe hielt den Raum füreinander, während jede und jeder im eigenen Erleben blieb.

”

In diesen Gestaltungen spiegelten sich Angst, Ohnmacht und Verlust, aber auch das Bedürfnis nach Halt und Sinn.

Die zweite Sitzung dieser Phase war dem Gegengewicht gewidmet, der Suche nach dem Licht inmitten der Zerstörung. Hier richteten sich die Gestaltungen auf positive Erfahrungen, auf Solidarität, Hilfsbereitschaft und die kleinen Momente der Hoffnung, die während und nach der Flut spürbar waren. Helle Farben, fließende Bewegungen und Symbole von Aufbruch und Gemeinschaft bestimmten diese Werke. Dieser Kontrast zur vorherigen Sitzung war von großer Bedeutung, da er die Integration beider Seiten des Erlebens ermöglichte – das Dunkle und das Helle, die Angst und die Lebenskraft. **Die Flut wurde so nicht nur als zerstörerische Kraft erlebt, sondern auch als Symbol der Bewegung, des Neubeginns und der inneren Reinigung.**

In der abschließenden Integrationsphase standen “Loslassen” und “Neubeginn” im Mittelpunkt. In einer sogenannten Tresorübung konnten belastende Inhalte symbolisch abgelegt werden, bevor die einzelnen Arbeiten in einem abschließenden Gesamtwerk zusammengeführt wurden. Dieses Zusammenfügen markierte den Übergang von Fragmentierung zu Ganzheit, von Schmerz zu Akzeptanz.

Jeder dieser Schritte war mehr als eine kreative Aufgabe. Sie waren Etappen einer inneren Reise, in der Ausdruck, Erkenntnis und Wandlung möglich wurden. Der Prozess zeigte, dass Heilung behutsam geschieht, individuell, schrittweise und zugleich getragen von der Kraft des Gemeinsamen.

”

Der schöpferische Prozess wird zu einem Ort der Selbstbegegnung, an dem Schmerz und Hoffnung, Angst und Lebendigkeit nebeneinander bestehen dürfen.

Arbeit mit Kindern

In der Arbeit mit den Kindern orientierte ich mich an dem prozessorientierten Ansatz von Stefan Reichelt (2019), der das Malen als traumatherapeutische Intervention versteht und den schöpferischen Prozess selbst als heilendes Medium begreift. Reichelt beschreibt, dass über den bildnerischen Ausdruck ein sicherer Zugang zu inneren Bildern entstehen kann, ohne das traumatische Geschehen direkt zu reaktivieren (Reichelt, 2019, S. 15). Diese Haltung prägte mein gesamtes Vorgehen mit den jungen Teilnehmenden.

In der Anfangsphase durften die Kinder Materialien frei erkunden, Farben mischen, Strukturen fühlen und spielerisch experimentieren. Das Repertoire war breit gefächert und reichte von Ton, Draht, Kleister und Pappe bis zu Papier, Kreide, Stoff und Naturmaterialien. **Dieses vielfältige Angebot erlaubte jedem Kind, sein eigenes Ausdrucksmittel zu finden, das dem inneren Erleben entsprach.** Das freie, experimentelle Gestalten schuf Sicherheit und öffnete den Raum für Entdeckerfreude und kreative Selbstwirksamkeit.

In den mittleren Phasen zeigte sich, wie die Kinder begannen, schwierige Erfahrungen auf symbolische Weise auszudrücken. Oft entstanden Szenen, Figuren oder Formen, die mit dem Erlebten in Verbindung standen, ohne dass darüber gesprochen werden musste. Im Sinne Reichelts wurde der schöpferische Prozess selbst zur Brücke zwischen innerem Erleben und äußerer Wirklichkeit. Das Werk führt, gibt Impulse, zeigt Wege (Reichelt, 2019, S. 37). **Durch das bewusste Gestalten und Verändern wuchs das Gefühl, dem eigenen inneren Bild nicht ausgeliefert zu sein, sondern es aktiv formen zu können.**

In der abschließenden Phase verbanden sich die einzelnen Gestaltungen zu einem inneren Zusammenhang. Bruchstücke fügten sich zu etwas Ganzem, das Sinn und Halt vermittelte. In dieser Neuorientierung, wie Reichelt sie beschreibt, zeigte sich Leichtigkeit, Freude und das Entdecken neuer Perspektiven.

Reichelts Konzept des prozessorientierten Malens verdeutlicht, wie kunsttherapeutische Arbeit mit Kindern zwischen Ausdruck und Regulierung vermittelt. Der schöpferische Prozess wird zu einem Ort der Selbstbegegnung, an dem Schmerz und Hoffnung, Angst und Lebendigkeit nebeneinander bestehen dürfen.

Reflexion und Wirkung

Die künstlerische Auseinandersetzung mit der Flutkatastrophe öffnete den Blick für die vielen unterschiedlichen Perspektiven des Erlebens. Jede Person hatte auf eigene Weise gelitten, und doch entstand aus diesem geteilten Schmerz eine tiefe Verbundenheit. Das gemeinsame Gestalten wurde zu einem Raum des Mitgefühls und des gegenseitigen Verständnisses. Unterstützende Worte und Resonanzen kamen von allen Teilnehmenden, während ich als Therapeutin vor allem ZuhörerIn war, eine haltgebende Begleiterin, die den Raum für die fließenden Emotionen offenhielt.

Die Arbeit mit Imaginationen zeigte, dass im künstlerischen Prozess sowohl Distanzierung als auch Nähe wirken können. Innere Bilder schaffen einen geschützten Raum, in dem das Erlebte betrachtet und verwandelt werden kann, denn „innere Bilder im Sinne einer bewussten Imagination bedeuten schon eine vorgestellte Externalisierung der Wirklichkeit“ (Titze, 2016, S. 15; vgl. Reddemann, 2014).

”

*Innere Bilder schaffen einen geschützten Raum, in dem das
Erlebte betrachtet und verwandelt werden kann...*

Die stabilisierenden und ressourcenorientierten Übungen halfen den Teilnehmenden nicht nur, in Kontakt mit ihren Gefühlen und Erinnerungen an die Flut zu treten, sondern auch, andere emotionale Themen ihres Lebens bewusster wahrzunehmen. **Im kreativen Prozess entstanden neue Einsichten und Kräfte, die weit über das ursprüngliche Thema hinaus wirkten.** Sie berührten Beziehungen, Familie, Beruf und Kindheit und öffneten Wege zu persönlichem Wachstum und innerer Balance.

Ein besonders signifikanter Moment zeigte sich zu Beginn der dritten Phase, als am 9. September eine erneute Hochwasserwarnung ausgesprochen wurde. Aus kunsttherapeutischer Sicht stellte dieses Ereignis eine unvorhergesehene Reinszenierung des ursprünglichen Traumas dar, ein potenzieller Auslöser von Angst und Kontrollverlust. Doch das Verhalten der Gruppe offenbarte eine bemerkenswerte Entwicklung. Nach zehn Sitzungen zeigte sich eine deutlich gewachsene Fähigkeit zur Selbstregulation und emotionalen Stabilität. Die Teilnehmenden reagierten besonnen und reflektiert, hatten sich innerlich und praktisch auf solche Situationen vorbereitet und entschieden sich bewusst, die Erfahrung mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu gestalten.

Aus therapeutischer Perspektive war dies ein sichtbarer Ausdruck von Resilienz und innerer Integration. Die Gruppe hatte gelernt, auf Stressreize nicht mit Panik, sondern mit bewusster Handlung und gegenseitiger Unterstützung zu reagieren. Der Raum, der in den vorhergehenden Sitzungen geschaffen worden war, wirkte als inneres Modell von Sicherheit weiter. So wurde die erste Sitzung der dritten Phase zu einem lebendigen Beweis für die Wirksamkeit des Prozesses. **Die Teilnehmenden erlebten sich handlungsfähig, verbunden und in der Lage, äußeren Bedrohungen mit innerer Ruhe zu begegnen.**

Besonders bemerkenswert war die Nachhaltigkeit der entstandenen Gruppendynamik. Aus Vertrauen und Offenheit wuchsen echte Freundschaften, die auch außerhalb des therapeutischen Rahmens Bestand hatten. Die Teilnehmenden trafen sich weiterhin regelmäßig, tauschten sich aus und unterstützten einander. Diese gelebte Verbundenheit war ein Ausdruck jener inneren Stärke, die durch den gemeinsamen schöpferischen Prozess neu erwacht war.



Ein Bild, das von dem spricht, was Worte oft nicht fassen können – gestaltet von einer Teilnehmerin im Prozess. Es zeigt, was Kunst schaffen kann: Vertrauen, Verbindung und eine leise Erinnerung daran, dass selbst aus der Flut etwas Neues und Lichtvolles entstehen kann.

Schluss

Kunst hat die Kraft, jene Gefühle zu halten, die keinen Weg in Worte finden. Sie berührt die tiefsten Orte in uns, löst, was alt geworden ist, und öffnet Raum für Neues. Kunst sollte in der heutigen Welt nicht nur als ästhetischer Ausdruck gesehen werden, sondern als Zeugnis menschlicher Existenz. Sie gibt dem Ungesehenen und Ungehörten eine Stimme und kann, wenn sie in ihrer reinsten Form wirkt, den Menschen verwandeln. Aus der inneren Wandlung, die Kunst in uns anstoßen kann, entsteht die Kraft, auch die Gesellschaft zu verwandeln, in Frieden, in Stille und mit Empathie. So wird Kunst zu einem lebendigen Teil, den diese sich wandelnde Welt so dringend braucht.

Ich möchte dem KreARTiv-Team danken, das mir die Ehre gegeben hat, Teil dieses wirkungsvollen Projekts zu sein. Mein Dank gilt auch allen Teilnehmenden, mit denen ich arbeiten durfte, für ihr Vertrauen und ihre Offenheit in diesem gemeinsamen Prozess.

Literatur

- Hamel, C. (2023). *Kunsttherapie und Trauma: Neue Perspektiven bildnerischer Prozesse*. Berlin: Springer.
- Patel, A. (2023). *Art therapy and parts work in the treatment of complex trauma: A literature review*. Lesley University. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/733
- Reddemann, L. (2014). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reichelt, S. (2019). *Prozessorientiertes Malen als traumatherapeutische Intervention: Ein Beitrag zur ressourcenfundierten Bewältigung von Extremerfahrungen in Kindheit und Adoleszenz*. Regensburg: Roderer Verlag.
- Titze, D. (2016). „Innere Bilder im Sinne einer bewussten Imagination bedeuten bereits eine vorgestellte Externalisierung der Wirklichkeit.“ In: Vortrag „Bildnerische Qualitäten der Kunsttherapie“, Freiburg.



Renalda Ndreu ist Kunsttherapeutin mit Schwerpunkt auf tiefenpsychologisch fundierter und traumasensibler Arbeit. In ihrem *Atelier Sinnes Raum* in Solingen begleitet sie Kinder, Jugendliche und Erwachsene in kreativen Prozessen, die Ausdruck, Heilung, Bindung und Selbstentfaltung fördern. Ihr Ansatz verbindet künstlerische Praxis mit psychologischer Reflexion und versteht Kunst als Brücke zwischen innerem Erleben und äußerer Wirklichkeit. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit engagiert sie sich in politisch-künstlerischen Projekten in Albanien, die Kunst als Medium gesellschaftlicher Veränderung und kollektiver Heilung begreifen.

Weitere Kunsttherapie Angebote wurden geleitet von:



Miriam Mundo ist anthroposophische Kunsttherapeutin und arbeitet, neben ihrer Tätigkeit als freiberufliche Kunsttherapeutin, in der Kinder- und Jugendklinik für psychische Gesundheit in Hanau. In Anlehnung an Bessel van der Kolk berücksichtigt sie, dass traumatische Erfahrungen vor allem auf körperlich-emotionaler Ebene wirken und über kreative Ausdrucksprozesse zugänglich werden können. In einem dynamischen Zusammenspiel von ‚Folgen‘ und ‚Leiten‘ begleitet sie Menschen dabei, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ihre Ich-Kraft zu stärken. Das im kunsttherapeutischen Prozess entstandene Werk fungiert als intermediärer Raum, in dem innere Prozesse in Beziehung zur äußeren Welt treten und sichtbar werden können.



Isabel Borucki ist klinisch-anthroposophische Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und wirkt mit in Kliniken im Rheintal um Bonn (Psychiatrie, multimodale Schmerztherapie). Außerdem begleitet sie Kinder als Schulkunsttherapeutin sowie Menschen jeden Alters in eigener Praxis in Bonn. Ihr Schwerpunkt liegt auf der traumasensiblen Arbeit mit künstlerischen und anderen spielerisch-szenischen Mitteln, die die inneren Ebenen (die innere „Bühne“) zugänglicher machen wie u.a. Stofftiere/Puppen, Stühlearbeit, Aufstellungen. Sie hat einen Malort nach Arno Stern aufgebaut, in dem sie ein generationenübergreifendes, interkulturelles und integratives Angebot für freies Malen ermöglicht.

„EIN SICHERER ORT“

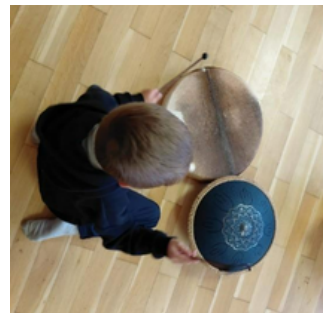
Musiktherapie im Flutgebiet

PD Dr. Susann Kobus, Musiktherapie

Überschwemmungen sind die tödlichste Naturkatastrophe und verursachen weltweit jedes Jahr Schäden in Höhe von mehr als 40 Milliarden US-Dollar [1]. Insbesondere in den letzten Jahren haben Überschwemmungen aus verschiedenen Gründen an Häufigkeit und Intensität zugenommen. Im Jahr 2019 waren Überschwemmungen und Stürme für 68% der Opfer von Klimakatastrophen verantwortlich [2]. Erhöhte Niederschläge aufgrund des Bevölkerungswachstums, erhöhte Konzentration von Bauarbeiten in überschwemmungsgefährdeten Gebieten, mangelndes ordnungsgemäßes Hochwassermanagement und zunehmende Landnutzung rund um Flüsse haben zu einem drastischen Anstieg der Überschwemmungen geführt [1, 3].

In den letzten Jahren haben Überschwemmungen in Gemeinden zunehmenden Schaden und Verwüstung angerichtet. In den letzten zwei Jahrzehnten kam es in Deutschland und Mitteleuropa zunehmend zu Überschwemmungskatastrophen [4].

Eine solche Klimakatastrophe trägt viele Merkmale einer traumatischen Erfahrung, denn in vielen Fällen werden die Überlebenden mit der Gefahr von Tod, Zerstörung und dem Verlust geliebter Menschen konfrontiert oder haben sie miterlebt, was erhebliche psychologische Auswirkungen haben kann [5, 6]. Das durch eine Klimakatastrophe verursachte Trauma kann nicht nur auf das Ereignis selbst beschränkt sein, sondern auch auf den anschließenden Wiederherstellungsprozess und den Ausnahmezustand, der daraus resultiert. Daher können Klimakatastrophen sowohl kurz- als auch langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.



Metaanalysen haben gezeigt, dass die Gemeinschaft in Gruppentherapien Vorteile für die Genesung haben kann und somit in vielen Bereichen anwendbar und vorteilhaft sind [7]. In den letzten Jahrzehnten wurden zunehmend nicht-pharmakologische Ansätze wie die Künstlerischen Therapien Musik-, Kunst-, Tanz- und Theatertherapie bei der medizinischen Behandlung weltweit eingesetzt und erforscht. Die Musiktherapie gilt als evidenzbasierte, effektive Methode, in der das Medium Musik und die therapeutische Beziehung im Mittelpunkt stehen. Sie ist ein Feld mit wachsendem interdisziplinärem Interesse. Zahlreiche Studien verdeutlichen, dass eine musiktherapeutische Betreuung eine Bereicherung der medizinischen Grundversorgung darstellt und den Heilungsprozess positiv beeinflussen kann [8-10]. Musiktherapie kann zudem dazu beitragen, Traumasymptome zu reduzieren und zu bearbeiten, da sie Veränderungen auf mehreren Ebenen herbeiführen kann [11].

In der Musiktherapie wird die Musik zum Erreichen therapeutischer Ziele eingesetzt und kann somit positive physische, psychische, kognitive und soziale Auswirkungen haben [12]. Die Musiktherapie wirkt da, wo es keine Worte gibt, denn durch die Musik wird aus dem Nonverbalen ein verbaler Ausdruck. So fällt es vielen Menschen leichter, sich zu reflektieren und zu öffnen und mit inneren Bildern Ressourcen zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Musiktherapie kann aufgrund ihrer nonverbalen Faktoren Traumasymptome reduzieren, ohne dass das Risiko einer Retraumatisierung bei der verbalen Nacherzählung der Traumata besteht [13]. Dies ist auch bei der Behandlung traumatisierter Kinder relevant, denen es schwerfällt, ihre Erfahrungen nach einem Trauma zu verbalisieren [12].

”

Die Musiktherapie wirkt da, wo es keine Worte gibt, denn durch die Musik wird aus dem Nonverbalen ein verbaler Ausdruck.

Insbesondere bei Kindern wirkt sich ein Trauma nachteilig auf die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis, das Sicherheitsempfinden und den Glauben an die Sicherheit aus [14]. Das gemeinsame Musizieren kann die Bindung innerhalb der Gemeinschaft und somit das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken [15]. Musiktherapie bei Kindern kann Widerstandsfähigkeit entwickeln, Emotionen regulieren, Traumasymptome reduzieren und einen sicheren Raum bieten [16-18]. Da in der Musiktherapie keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich sind, können den Kindern spielerisch Hintergründe zugänglich gemacht werden.

Musiktherapeutische Interventionen können die Möglichkeit bieten, auf vorhandene Ressourcen zurückzugreifen und diese weiterzuentwickeln und gleichzeitig die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung zu reduzieren [16, 17]. Die Musiktherapie kann Sicherheit bieten und Sorgen und Ängste verringern [16]. Darüber hinaus werden in der Musiktherapie individuelle Ziele entwickelt, um so Emotionen im Zusammenhang mit den Traumata zu verarbeiten und Strategien zum Einsatz von Ressourcen zu erarbeiten [16, 17].

Einmal in der Woche fährt Ewa Derdowska mit ihren Instrumenten von Essen ins Ahrtal. Sie ist Musiktherapeutin am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Leitung Musiktherapie: PD Dr. Susann Kobus) am Universitätsklinikum Essen und betreut chronisch erkrankte Kinder und Jugendliche sowie Frühgeborene und deren Familien. In Bad Neuenahr und Mayschoß leitet sie Kinder- und Erwachsenengruppen für Betroffene der Flutkatastrophe 2021. Es werden Räume geschaffen, in denen man nichts leisten muss, wie es in der Gesellschaft in der Regel verlangt wird. Es gibt kein richtig und falsch. Es darf leise klingen oder auch laut werden, was auf die meisten Betroffenen sehr befreiend und heilend wirken kann. **Gerade Emotionen, die oft unterdrückt werden, wie zum Beispiel Wut, können zum Ausdruck kommen.** Und ein gelernter Umgang mit diesen Emotionen kann später zu Problemen führen. Der Umgang mit Wut, Angst oder Trauer ist es, der durch die Musiktherapie verbessert werden kann.

Ich habe mich mit Worten oft nicht verstanden gefühlt. Die Bilder haben mir Türen zu Gesprächen geöffnet, äußert Frau K. Die Sitzungen in Bad Neuenahr sind eine Auszeit für Frau K., die regelmäßig die Gruppentherapie bei Ewa besucht.

Während der Therapie stehen verschiedene Instrumente, darunter mehrere Schlaginstrumente und therapeutische Instrumente wie Sansula, Kalimba, Ocean Disc, Zaphir, Rainmaker, Xylophone, Glockenspiele, Klangstäbe, Eierschüttler, Vibraslaps, Cajons, Bongos und eine Ukulele zur Verfügung. Darüber hinaus können Gymnastikbälle sowohl als Sitze als auch als Schlaginstrumente genutzt werden. Die Therapeutin Ewa bringt diese Instrumente mit und die Teilnehmenden dürfen frei wählen, welche Klänge und Instrumente sie für den entsprechenden Moment am meisten ansprechen.

Die Kinder und Erwachsenen erleben sowohl aktive als auch rezeptive Musiktherapie. Das heißt, es wird frei improvisiert, komponiert oder einfach nur Musik gehört. Die Improvisationen basieren manchmal auf Themen, die die Teilnehmenden frei erfinden oder Themen, die in der Diskussion aufkommen. Die Teilnehmenden werden außerdem ermutigt, Bilder zu zeichnen, die sich auf ihre Erfahrungen vor und nach der Improvisation beziehen.

Drei Mädchen und ein Junge nahmen an einer Kindergruppe teil. Das Alter lag zwischen sechs und zwölf Jahren. Die Kinder erzählten immer wieder, dass sie die Musiktherapie jedes Mal sehr genießen, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen. Der Hauptgrund für ihre Freude an der Erfahrung hing mit ihren früheren Erfahrungen mit der Musik zusammen. Die meisten Kinder sagten, sie hätten die Musiktherapie so sehr gemocht, weil sie gerne Musik hören oder Instrumente spielten. *Ich habe durch den Musikunterricht davon erfahren und wollte es mir dann einmal ansehen, und dann hat es mir so gut gefallen, dass ich geblieben bin*, äußerte ein Kind.

Die meisten Kinder äußern immer wieder, dass sie außerhalb und während der Therapie Interesse daran haben, ein Instrument zu erlernen oder verschiedene Arten von Instrumenten ausprobieren zu dürfen. Dies erweist sich als Schlüsselfaktor für ihre Freude und Erfahrung. *Ich lerne Klavier spielen. Ich lerne Geige spielen, weil ich Geige lernen mag*.

Das freie, improvisatorische Spiel bereitet den Kindern sehr viel Spaß und ist somit eine positive Ablenkung vom Alltag, wo sie auch Erinnerungen und Ängste hinter sich lassen können. Neue Instrumente und Klänge zu entdecken, bringt den Kindern immer wieder sehr viel Freude. *Die Kalimba hat mir sehr gefallen. Ich mochte die Geige und die Flöte, sie waren meine Favoriten*.

Die Freude ist auch in den Erwachsenengruppen immer wieder ein wichtiger Aspekt. Auch Teilnehmende, die vorher keine Vorstellungen zur Musiktherapie hatten, äußern: *Ich dachte, das wäre langweilig. Aber nein, es ist einfach toll*.



© Stiftung Universitätsmedizin Essen



© Stiftung Universitätsmedizin Essen

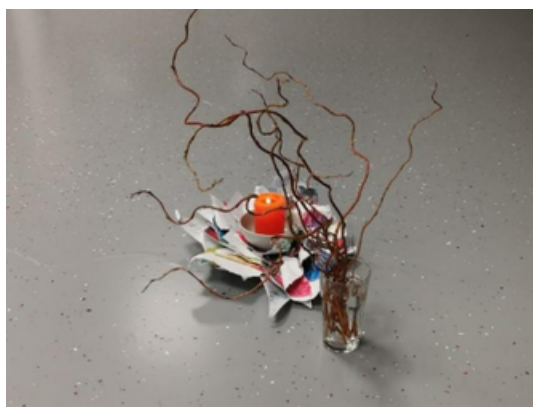
Sowohl bei den Kinder- als auch bei den Erwachsenengruppen zeigt sich immer wieder das Thema der sozialen Verbindung. Ein Kind sagte in einer Therapieeinheit, dass es sehr froh sei, neue Freunde gefunden zu haben, und sich deshalb auf die Sitzungen freue. Ein anderes Kind stimmte zu: *Früher war ich sehr traurig, aber jetzt habe ich einen neuen Freund und bin glücklicher. Die Therapeutin und die anderen Kinder sind jetzt meine Freunde.*

Die Kinder und Erwachsenen zeigen immer wieder, dass das Setting, die Atmosphäre und das Gefühl der Sicherheit, entscheidend für die Freude am Prozess sind. *Ich fühle mich hier so wohl. Ich fühle mich zu Hause/sicher. Früher war ich sehr traurig und jetzt bin ich glücklicher.*

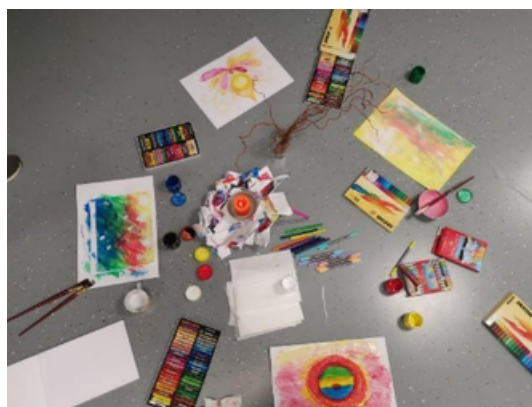
In einer Sitzung hat die Therapeutin mit einer Gruppe eine Traumreise zu einem „Sicheren Ort“ gemacht. Dabei wurden die Kinder eingeladen, sich aus allem, was in dem Raum zu Verfügung stand, einen sicheren Ort zu bauen. Es sollte ein Ort zum Wohlfühlen sein. Nach bereits kurzer Zeit sind zwei gemütliche kuschelige Verstecke bei der sechsjährigen Maja und der zwölfjährigen Carla entstanden. Die anderen zwei Kinder, die zwölfjährige Anna und der elfjährige Moritz, haben jeweils eine Festung errichtet, wobei Anna gar nicht mehr zu sehen war und sich von allen Seiten zugebaut hat. Um die Festung standen alle möglichen 'Waffen', von einer 'Kanone' bis hin zu einer 'Nuklearwaffe'. Die Festung von Moritz war zwar nicht so zugebaut, hatte aber auch viele Waffen um sich herum positioniert. Danach machte die Therapeutin den Vorschlag, dass sich die Kinder ein oder mehrere Instrumente heraussuchen und aus dem Versteck spielen. Danach haben sie ein Bild dazu gemalt. Die 'Festungskinder' Anna und Moritz haben sich die lautesten Instrumente ausgewählt. Anna eine Rahmentrommel und Moritz die Beckenklangschale. Dann haben sie einen lauten 'Klangkampf' gestartet. Irgendwann wurde es dann wohl zu langweilig. Anna hat die Festung verlassen und wollte doch lieber zusammenspielen. Maja und Carla haben sehr ruhig dazu gespielt und Maja hat danach ein buntes Bild mit Blumen und kleinen Mäuschen gemalt. Im anschließenden Gespräch haben die Kinder klar beschrieben, dass sie sich Sicherheit und das Gefühl von Geborgenheit wünschen: *Die Welt IST doch so. Da sind Kriege und Klimawandel. Es gibt auch Bomben. Das ist alles schrecklich.* Die Kinder haben zunehmend bemerkt, dass das aufeinander 'zuballern' nur am Anfang Spaß gemacht hat. Am Ende fühlte es sich schöner an, in einem Team zu spielen und nicht allein zu sein. Diese Therapieeinheit zeigte sehr deutlich, wie viel Kinder von den Bedrohungen der heutigen Welt mitbekommen und mit welchen Ängsten sie konfrontiert werden. Durch die erlebte Naturkatastrophe sind gerade Ängste bei ihnen deutlich ausgeprägter. **Den Kindern tat es in dieser Therapieeinheit gut, ihre Ängste hörbar und sichtbar zu machen, so in Kontakt zu kommen, und nachher darüber sprechen zu können.**

Bei einigen erwachsenen Teilnehmenden spielt immer wieder das Thema ‘Wut’ eine große Rolle. Wut auf einzelne Personen, Wut auf bestimmte Themen, Wut auf Ereignisse und Geschehnisse und vieles mehr. In der Musiktherapie wird dieses Thema immer wieder aufgegriffen und in Klänge umgewandelt. In einer Therapieeinheit dauerte eine sehr eintönige Improvisation etwa zehn Minuten lang. Der Teilnehmer Herr K. hat während der gesamten Improvisation sehr konzentriert mit den Fäusten auf die Bongos getrommelt. Eine weitere Teilnehmerin, Frau P., hat die Rahmentrommel gewählt. Im Anschluss an diese Improvisation äußerte Herr K., *ab jetzt werde ich wieder weniger auf das Gaspedal drücken. Es tat so gut.* Frau P. fühlte sich *erleichtert* und *viel entspannter*.

Auch Elemente der Künstlerischen Therapieformen Kunst-, Tanz- und Theatertherapie kommen in den musiktherapeutischen Einheiten immer wieder einmal zum Einsatz. In einer Therapieeinheit wurde in einer Gruppe mit erwachsenen Teilnehmenden ein gemeinsames sehr großes Bild mit Fingerfarben gemalt, wo jeder das ausdrücken durfte, was nicht mehr in das eigene Leben gehören sollte. Danach wurde das Bild gemeinsam zerrissen und unter eine brennende Kerze gestellt. Damit wurde das Verbrennen von dem Ballast symbolisiert. Danach wurde „Le sacre du printemps“ von Igor Stravinsky gemeinsam angehört. Dazu hat sich jeder ein Instrument gewählt, mit dem das *Alte* verabschiedet werden sollte. Bei geöffnetem Fenster wurde wild gespielt und um das „Kerzenfeuer“ getanzt. Danach malte jeder noch einmal ein Bild von dem, was in das eigene Leben eingeladen werden sollte.



© Stiftung Universitätsmedizin Essen



© Stiftung Universitätsmedizin Essen



© Stiftung Universitätsmedizin Essen

Die Fallbeispiele verdeutlichen, dass Musiktherapie bei der Behandlung von Traumata aufgrund ihrer Fähigkeit zur Kreativität und Erkundung neuer Erfahrungen positive Wirkungen haben kann. Bei allen Gruppen zeigte sich, dass die Möglichkeit, verschiedene Instrumente auszuprobieren und zu spielen, die Freude deutlich steigerte. In der Gruppenmusiktherapie spielte das gemeinschaftliche Erleben eine zunehmend große Rolle.

”

*Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und
worüber zu schweigen unmöglich ist. Victor Hugo*

Literatur

- [1] World Meteorological Organization (WMO), (2025). Climate change. Available at: <https://wmo.int/topics/climate-change>
- [2] Ebi, K. L., Vanos, J., Baldwin, J. W., Bell, J. E., Hondula, D. M., Errett, N. A., ... & Berry, P. (2021). Extreme weather and climate change: population health and health system implications. *Annual review of public health*, 42(1), 293-315.
- [3] Valente, M., Zanellati, M., Facci, G., Zanna, N., Petrone, E., Moretti, E., ... & Ragazzoni, L. (2023). Health system response to the 2023 floods in Emilia-Romagna, Italy: a field report. *Prehospital and disaster medicine*, 38(6), 813-817.
- [4] Alomid, M., Chellai, F., & Szűcs, I. (2024). Trends and Drivers of Flood Occurrence in Germany: A Time Series Analysis of Temperature, Precipitation, and River Discharge. *Water*, 16(18), 2589.
- [5] First, J. M. (2024). Post-traumatic stress and depression following disaster: examining the mediating role of disaster resilience. *Frontiers in public health*, 12, 1272909.
- [6] Heanoy, E. Z., & Brown, N. R. (2024). Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 18, p. 1812). MDPI.
- [7] Forsyth, D. R. (2021). Recent advances in the study of group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 25(3), 213.
- [8] Wigram T, Gold C. (2006). Music therapy in the assessment and treatment of autistic spectrum disorder: clinical application and research evidence. *Child Care Health Dev* 2006; 32: 535–542.
- [9] Mandel S. E., Davis B. A., Secic M. (2019). Patient Satisfaction and Benefits of Music Therapy Services to Manage Stress and Pain in the Hospital Emergency Department. *J Music Ther* 2019; 56: 149–173.
- [10] Preissler P., Kordovan S., Ullrich A., Bokemeyer C., Oechsle K. (2016). Favored subjects and psychosocial needs in music therapy in terminally ill cancer patients: a content analysis. *BMC Palliat Care* 2016; 15: 48.
- [11] Dixon, M. (2002). Music and human rights. *Music, music therapy and trauma: International perspectives*, 119-132.
- [12] Malchiodi, C. A. (2014). Creative interventions and childhood trauma. *Creative interventions with traumatized children*, 3-21.
- [13] Garrido, S., Baker, F. A., Davidson, J. W., Moore, G., & Wasserman, S. (2015). Music and trauma: The relationship between music, personality, and coping style. *Frontiers in psychology*, 6, 977.
- [14] Davis, K. M. (2010). Music and the expressive arts with children experiencing trauma. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 125-133.
- [15] McFerran, K., & Teggelove, K. (2011). Music therapy with young people in schools: After the Black Saturday fires. In *Voices: A World Forum for Music Therapy* (Vol. 11, No. 1).
- [16] Pérez-Martínez, C. (2022). Music therapy with children in the aftermath of a natural disaster. In *Trauma-Informed Music Therapy* (pp. 64-73). Routledge.
- [17] Austin, D. (2007). Lifesongs: Music therapy with adolescents in foster care. *Healing the Inner-city Child: Creative Arts Therapies with At-risk Youth*, 92–103.
- [18] Johnson, K. & Heiderscheit, A. (2018). A survey of music therapy methods on adolescent inpatient mental health units. *Journal of Music Therapy*, 55(4), 463–488.



PD Dr. paed. habil. Susann Kobus (Musiktherapeutin (M.A.), Diplom-Musikpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie) hat die Musiktherapie seit zehn Jahren an der Universitätsmedizin Essen etabliert. Als Dozentin an der Medizinischen Fakultät Universität Duisburg-Essen und Projektleitung Künstlerische Therapien am Zentrum für Künstlerische Therapien Essen (ZFKT) leitet sie zahlreiche Forschungsprojekte im Bereich der Künstlerischen Therapien. Susann Kobus ist Vorstandsmitglied der Wissenschaftlichen Fachgesellschaft für Künstlerische Therapien (WFKT) und Dozentin an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft.



Ewa Derdowska arbeitet als Musiktherapeutin am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Essen und ist Therapeutin am Zentrum für Künstlerische Therapien Essen. Sie betreut chronisch erkrankte Kinder und Jugendliche und Frühgeborene und deren Familien. In ihrer Arbeit legt sie besonders viel Wert auf Ganzheitlichkeit, wobei der Mensch als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet wird, die in ihrer Beziehung zu ihrer Umwelt steht.



Sarah Bonnen (M.A., DMtG) ist Musiktherapeutin und Lehrmusiktherapeutin. Sie arbeitet in der LVR-Klinik Langenfeld sowie in ihrer eigenen Praxis in Köln. In ihrer musiktherapeutischen Arbeit verbindet sie verschiedene methodische Ansätze mit einer psychodynamischen Haltung. Eine zusätzliche Ausbildung in Musik-Traumatherapie bereichert ihre Arbeit und ermöglicht ihr, Menschen auch in besonders sensiblen Lebens- und Entwicklungsprozessen zu begleiten.

TRAUMAORIENTIERTE TANZTHERAPIE

für von der Ahrtaflut betroffene Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen

**Kerstin Löwenstein, Dipl.-Biol., Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl.
Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD)**

Aus der Arbeit in zwei Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Ahrweiler, in denen Überlebende der überfluteten Sinziger Lebenshilfe-Häuser mittlerweile leben:

Die Therapie „macht den Kopf frei“.

Im Rahmen des Therapie- und Forschungsprojekts „kreARTiv - vom Schatten ins Licht“ wurden für Überlebende mit schweren intellektuellen Beeinträchtigungen (80-100%) aus den ehemaligen Wohn-Einrichtungen der Lebenshilfe in Sinzig, die während der Flut über Stunden eingeschlossen waren, während zwölf andere Menschen dort ertranken, von Februar bis Oktober 2025 zwei traumaorientierte Tanztherapiegruppen (TT) angeboten. Die Bewältigung von Hochstress durch Entspannung, Bewegung und Musik sowie der Ausdruck und die Regulation von traumatischen Gefühlen wurden unterstützt. Die Gruppentherapie bot zudem Raum für neue Gemeinschaftserfahrungen und für die Stärkung von Sicherheitsgefühlen innerhalb sozialer Bindungen. Im Folgenden werden einige Erlebnisse und Veränderungen von Teilnehmenden vor dem Hintergrund traumatherapeutischer Theorie dargestellt.

Flutnacht im Sinziger Lebenshilfehaus

Als am 15. Juli 2021 früh morgens zwischen 2.30 und 3.00 Uhr die Erdgeschoss-Zimmer der Lebenshilfe-Häuser in Sinzig voll Flutwasser liefen, ertranken zwölf Menschen. In den darüber liegenden Zimmern überlebten 24 Menschen, die nicht „nur“ Mitbewohner:innen der Ertrunkenen, sondern vielmehr Freund:innen, Arbeitskolleg:innen, Geschwister oder Partner:innen waren. Die Überlebenden haben die Schreie der Sterbenden und stundenlang eigene Todes- und Verlustängste ausgehalten oder wurden später aus dem

Schlaf geschreckt. Die Haussirene lief ununterbrochen. Orientierungslos bei geschlossenen Rollläden im Stockdunkeln ohne Strom konnten die Menschen mitten in der Nacht der Flut nicht mehr entkommen.

Trauma ist eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation.

Was diese Menschen erlebt haben, nämlich extreme Lebensgefahr und diverse, vor allem viele menschliche Verluste, würde bei fast jedem Menschen tiefe Verzweiflung hervorrufen. Aus psychologischer und traumatherapeutischer Sicht ist dies daher als psychische Traumatisierung einzustufen (Dilling 2012). Eine Traumatisierung hinterlässt auch Erschütterungen des Selbst- und Weltverständnisses (Fischer 1999). Der Körper durchläuft in derartigen Situationen biologisch vorgegebene Rettungsprogramme, vom ersten Orientierungs-Erstarren (freeze), über Flucht- und Kampfantriebe (flight, fight) bis hin zum Einfrieren von Handlungsmustern (fright), oder Erschlaffen und Ohnmacht des Organismus (flag und faint) bei lang andauernder oder zunehmender Bedrohung. Die Notfallpläne sind in den ältesten Teilen des Gehirns gespeichert (vgl. Van der Kolk 2018, S. 67). Der evolutionär gesehen älteste Gehirnteil, der Hirnstamm, und das vegetative Nervensystem steuern autonom die unbewusst verlaufenden, lebenserhaltenden physiologischen Vorgänge wie Atmung, Schlaf, Wachheit, Verdauung und die Aufrechterhaltung der chemischen Balance. Das Limbische System verbindet – vom Zwischenhirn aus – den Organismus mit der Umwelt, indem es Emotionen und Triebverhalten steuert und Sinnesreize wie Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Fühlen und Gleichgewicht wahrnimmt.

Zusammen mit dem Kleinhirn, das für Bewegungs- und Muskelregulation zuständig ist, gilt es als „emotional-motorisches Gehirn“. Als „soziales Gehirn“ gilt der übergeordnete Neocortex, die jüngste, komplexeste und am besten entwickelte Schicht im Gehirn. Seine Fähigkeiten sind u. a. Sprache benutzen und abstraktes Denken, Planen, Vorausschauen, Empfinden von Zeit und Kontext, das Hemmen unangebrachter Handlungen sowie empathisches Verstehen (Van der Kolk 2018, S. 70-78). Bei Gefahr wertet die Amygdala im limbischen System blitzschnell Sinnesreize emotional aus und veranlasst das Ausschütten von Stresshormonen und das Anpassen der autonomen Funktionen über den direkten Weg der unteren Gehirnbereiche. Der „höhere“ Signalweg bis zum Großhirn dient der bewussten Einschätzung der Situation, ist jedoch langsamer. Da bei extremer Gefahr die normalerweise zusammenhängenden Bereiche der niederen und höheren, der schnellen und langsamen Reaktionsketten zu Ungunsten der höheren Hirnfunktionen auseinanderfallen, wird es schwer, Sinneswahrnehmungen, Gefühle und Impulse unter Kontrolle zu halten (Van der Kolk 2018, S.78). Extremste Gefahr kann peri- und posttraumatische Dissoziationen hinterlassen, woraus Gefühle der Entfremdung oder (teilweiser) Gedächtnisverlust resultieren. Traumatisierungen verändern zudem die Balance zwischen den beiden Großhirnhälften: Während die linke Hälfte, die für die sprachliche Verarbeitung zuständig ist, inaktiver wird, steigt die Aktivität der rechten Hälfte, die Körper- und Bildersprache, Intuition und Gefühl verarbeitet.

Trauma-Schock im Körper

Für die Zukunft vorsorgend verbindet das Nervensystem Neuronen, die bei Gefahr zusammen aktiv geworden sind, in unbewussten Netzwerken miteinander. Dieses „Fire together, wire together“ ist als Phänomen der Neuroplastizität eine relativ neue Entdeckung (Van der Kolk 2018, S. 71). Der Körper verteidigt sich weiter gegen eine früher erlebte Bedrohung, die längst nicht mehr besteht. Wenn Traumatisierte Bilder, Geräusche, Gefühle oder Gedanken erleben, die sich auf das traumatische Erlebnis beziehen (Trigger) oder sie in irgendeiner Weise an die Vergangenheit erinnern, können sich Hirnbereiche noch Jahre nach dem traumatisierenden Ereignis so alarmierend verhalten, als fände die Bedrohung in der Gegenwart statt. Dies empfinden Betroffene als Hochstress, als akuten Stress, der auf einer Spannungsskala von -10 (Schlaf, Ohnmacht) bis +10 (maximale Übererregung) die Stufe 7 überschreitet und bei

dem rationales Denken ausgeschaltet ist (vgl. Bohus 2024). Etwa 25-30 % der traumatisierten Menschen entwickeln eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Ohne Hilfe erleben zwei Drittel von ihnen auch noch fünf bis zehn Jahre später Symptome (vgl. Eberhard-Kaechele 2025). Es ist der Körper, der das Entsetzen weiter in sprachloser Form ausdrückt, so der Traumaforscher Bessel van der Kolk (2018, S. 67).

Sicherheit erleben - mit Tanztherapie

Traumata sind allein mit dem Reden über Gefühle nicht heilbar, da dies nicht die notwendigen neurobiologischen Veränderungen bewirken kann, so Meißner (2017). Um langfristig und nachhaltig traumaauflösende Wirkungen zu erzielen, ist es sinnvoll, den Körper in die Psychotherapie einzubeziehen (vgl. Eberhard-Kaechele 2013, Fogel 2013, Wöller 2013, Marlock/Weiss 2006).

Es gilt, die anhaltende, stressbedingte Mobilisierung der traumatisch geprägten Nervennetzwerke zu beenden und den Organismus wieder in einen sicheren Zustand zu versetzen (Van der Kolk 2018; S. 62). Die Betroffenen sollen lernen, sich im sicheren Hier und Jetzt zu verankern sowie neue beruhigende Nervennetzwerke aufzubauen und durch wiederholte Übung zu festigen. Häufige, konstante Wiederholung ist beim Ausprägen dieser neuen Netzwerke das A und O! Erfolgt nicht regelmäßiges Üben, verblassen die neuen Nervenverbindungen wieder. Wichtig ist es, Top-down- und Bottom-up-Regulationsprozesse anzustreben. Diese stehen bereits seit längerem im Fokus der Embodiment-Forschung (siehe Koch 2014, Fogel 2013, Marlock/Weiss 2006). Von den oberen Hirnregionen „top down“ ausgehend wird die Fähigkeit des Großhirns gestärkt, Körperempfindungen zu beobachten und Distanz von emotionalen und physiologischen Automatismen zu schaffen. Bottom-up-Interventionen setzen an den unteren Hirnregionen an und arbeiten bis hin zu den oberen Hirnregionen. Marianne Eberhard-Kaechele (2025) hat tanztherapeutische Interventionen entsprechend klassifiziert. Mit Hilfe von Atmung, Berührung, Muskelentspannung und bilateraler Stimulation lässt sich der Hirnstamm erreichen. Integration von Bewegungen des Fliehens und Kämpfens sowie andere sensorische und motorische Aktivierungen wie rhythmische Bewegungen zur Musik wirken auf das Kleinhirn. Neue Muster im Limbischen System lassen sich durch sozio-emotionale Regulation und Kommunikation im Laufe von spielerischen positiven sozialen Erfahrungen oder

”

*Orientierungslos bei geschlossenen Rollläden im
Stockdunkeln ohne Strom konnten die Menschen mitten in
der Nacht der Flut nicht mehr entkommen.*

komplexeren zum Beispiel gegensätzlichen Bewegungen anlegen. Der Neokortex, der Realitätsprüfung und Selbstinstruktion ermöglicht, wird beim Reflektieren von Übungen, Verwenden von Sprache und Psychoedukation aktiviert. Nicht geeignet für traumatisierte Menschen – und meiner Ansicht nach erst recht nicht für Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen – sind frei assoziative Methoden wie das Authentic Movement oder Praktiken, die lediglich auf die Sensibilisierung des Körpers abzielen (siehe auch Koch 2020). Diese bergen für traumatisierte Menschen zu starke Trigger-Risiken, da sie währenddessen im Bewusstsein von spontan und unkontrolliert aus dem Körper aufsteigenden Erinnerungen oder Spaltungsprozessen überwältigt werden können.

Die Übungen, die Bewegungen, die Musik und das Miteinander

Schwerpunkte meiner traumatherapeutischen TT-Angebote bei der hier vorgestellten Arbeit (Abb. 1-10) waren Bottom-up-Methoden zum Stoppen und zur Bewältigung von emotional bedingtem Hochstress (vgl. Bohus 2024, Brokluslaus 2021, Dieterich-Hartwell 2020), kombiniert in einer pendelnd wechselnden Vorgehensweise mit Top-down-Einheiten in Frage- und Gesprächsrunden. Bei traumatischen Erinnerungen regte ich die Teilnehmenden zum Fühlen an. Im Laufe der mehrmonatigen Therapien wurden Reflektionsphasen zur bewussten Verarbeitung sowohl der traumatischen als auch der neuen Erfahrungen immer intensiver genutzt.

Folgende Bottom-up-Übungen, die auch in akuten Situationen oder Notfällen anwendbar sind, wurden praktiziert: Atemübungen wie die 4711-Atemtechnik zum entschleunigten Ausatmen nach Loew (2019), außerdem Übungen, die verstärkt über Gliedmaßen und Rumpfbewegungen (shape flow; Abb. 1) oder durch das Erleben von Atemräumen – zusätzlich mit Hilfe von Sandsäckchen – wirken. Mit 4711 ist gemeint, dass auf 4 Zählzeiten ein-, auf 7 Zählzeiten ausgeatmet wird, und dass dieses Muster 11 Mal wiederholt wird. Die Übung dauert 2-3 Minuten und ist als Hilfe zur Selbsthilfe für die Teilnehmenden der beiden Gruppen mit meiner Anleitung und von manchen sogar im Alltag annähernd umsetzbar gewesen. In meinem Therapieansatz spielt die Atmung deswegen eine zentrale Rolle, da sie Bewusstes und

Unbewusstes im Fühlen miteinander verbindet. Atmen, beruhigen, bewegen und mehr oder weniger bewusstes Formen des Körpers beeinflussen sich im Laufe des gesamten Therapieprozesses gegenseitig (Löwenstein 2015). Zudem wurde das Gleichgewicht mit Hilfe von Körperhaltungen aus dem Yoga zum Erleben des Hier und Jetzt und zur Differenzierung von Muskelspannungen geübt (vgl. Van der Kolk, 2014).

Das Gegenwärtig-Sein wurde zudem durch die Aktivierung weiterer Sinne mit Hilfe von Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen (z.B. 5-4-3-2-1, Aroma-Öle) unterstützt. Streckende, schaukelnde und pendelnde Bewegungen sowie isolierte Körperteil- und Gelenkbewegungen regulieren ebenfalls die Körperspannung, so zum Beispiel liegende Achten mit allen Körperteilen. Diverse Selbstberührungen und Massagen im Sitzen oder Stehen förderten das Erleben von Körperempfindungen und die Hilfe zur Selbsthilfe (vgl. Fischer 2008). Auf die Frage, was sie hier in der TT beruhigt, antworteten die Teilnehmenden, dass es die Übungen, die Bewegungen, die Musik und das Miteinander (auch das Reden) seien.

Zu den Hochstressübungen kamen Angebote zur motorischen Aktivierung mit Musik (Abb. 2). Jede Stunde begann mit dem Bewegungsritual ‚Kugeltanz‘, das die Körperseiten, Körperhälften und Hirnhälften koordinierte, und endete singend zur Mantrenmusik ‚SaTaNaMa‘ mit einem Bewegungsritual aus fließenden Hand- und Armgesten. Dieses Mantra thematisiert den Kreislauf des Lebens – vom Geborenwerden über das Leben auf der Erde und dem Sterben bis hin zum Leben in der geistigen Welt. Der Hauptteil der Stunden bestand aus tänzerischen Elementen wie den Bewegungspolaritäten nach Rudolf von Laban (2003): fließende und gehaltene, schnelle und langsame, kleine und große, leichte und kräftige Bewegungen (vgl. Bender 2014). Zentrale Prinzipien waren dabei das Nachahmen von Bewegungen oder Improvisieren (Abb. 3), das freie Ausdrücken von Bewegungen mit Gefühlen im Movement Circle nach Marian Chace oder nach eigenen Musikwünschen im abgewandelten, nach Edith Baum benannten Baum Circle (vgl. Koch 2020).

Hier ein Einblick in eine Gruppenstunde nach dem ersten Drittel der Behandlungszeit: <https://www.youtube.com/watch?v=xPN9-B1c9ao>.



Abb. 1: Atemübungen, © Help e.V.



Abb. 2: Tänzerische Aktivierung im Kreis, © Help e.V.



Abb. 3: Freies Bewegen und Spiegeln im Kreis nach dem Üben von Bewegungspolaritäten, © Help e.V.

Haltung der Tanztherapeutin

Traumatherapeutische Prozesse werden in besonderem Maß durch die Person der Therapeutin und ihre Intention und Haltung mit beeinflusst. Meißner (2017) postuliert, dass in Traumatherapien die Atmosphäre wichtiger ist als der kognitive Gehalt an Deutung und Einsicht. Einfühlsame Kooperation, Transparenz und Gleichmächtigkeit sollten laut Fischer (1999) bewusste Gestaltungselemente im traumatherapeutischen Setting sein. Da sich Tanztherapeut:innen mit ihrem eigenen Körper als Werkzeug ununterbrochen und in vielen Funktionen (Spiegel, Container, Vorbild, etc.) bis in die kleinsten Bewegungen hinein so authentisch wie möglich in die therapeutische Beziehung einbringen, können sie über den eigenen Körperausdruck sogar Beziehung und Entwicklung fördern (vgl. Löwenstein 2015, Bender 2014, Keleman 1990). Die Teilnehmenden wiederum bringen ihre Lebensgeschichten ebenfalls durch ihre Bewegungen und Körper zum Ausdruck. In diesem Sinne habe ich bei der hier beschriebenen Vorgehensweise nicht nur die Bewegungen selbst, sondern auch die bewegten Beziehungen zwischen mir und den Teilnehmenden als Tänze erlebt. Daniel Stern (1994) bezeichnet sogar schon die ersten „Schritte“ eines Menschen im Laufe sozialer Interaktionen als tänzerische Choreografien, die als Prototypen für folgende interpersonale Beziehungen dienen.

Traumatherapie für Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen

Die Wirksamkeit von Psychotherapie bei Menschen mit geistiger Behinderung ist unbestritten. Dies veröffentlicht die Deutsche Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung e.V. (Kufner, K. & Bengel J. 2016., S. 20) und empfiehlt für die Traumatherapie statt einem rein nach Trauma-Leitlinie formalisierten und auf Trauma-Konfrontation ausgerichteten Prozedere unter anderem explizit Entspannungsverfahren, Körpertherapie und kreative Methoden. Durch mehr „kreative Einfälle“ und „Flexibilität“ kann „der häufig durch Scham, Angst und Geheimnissen oder durch eingeschränkte Verbalisierungsfähigkeit geprägten und gehemmten Behandlungssituation“ hilfreich begegnet werden (Meir 2015, S.17). Das Aufarbeiten der traumatischen Erfahrungen setzt

einen besonders langen Zeitraum des Vertrauensaufbaus und der Stabilisierung voraus. **Menschen mit Behinderungen haben aufgrund potenziell höherer biologischer, sozialer und psychischer Risikofaktoren im Vergleich zu Menschen ohne Behinderungen ein mehrfach erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken und durch belastende Ereignisse traumatisiert zu werden (Hennicke 2015, S. 8-9).** Wenn akute Traumaopfer durch (sexuelle) Gewalt-, Vernachlässigungs- oder Diskriminierungserfahrungen vortraumatisiert sind, sind sie anschließend wahrscheinlich komplex traumatisiert, was veränderte Selbstüberzeugungen und Schwierigkeiten mit Konstanz und Nähe in Beziehungen mit sich bringen kann. Die Aufarbeitung der aktuellen PTBS- Symptome wird dadurch erschwert. Unabhängig von Traumatisierungen zeigen sich bei Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen Grenzen der Belastbarkeit sowie der Erinnerungsfähigkeit. Letzteres wirkte sich bei meinem Angebot eindeutig auf eine geringere Nachhaltigkeit der Interventionen und auf Schwierigkeiten beim Umsetzen des neu Erlernten aus, und zwar insbesondere auf geringere Eigenständigkeit und geringere Konstanz beim Üben im Alltag. Manchmal waren die Stundeninhalte schon in der nächsten Therapiestunde wieder vergessen. Es fiel den Teilnehmenden generell schwer, die Übersicht über mehr oder weniger längere Zeitabschnitte zu bewahren. Es gelang zum Beispiel am Ende der 30 Therapieeinheiten nicht, den Therapieverlauf gemeinsam differenziert zu reflektieren.

Verbale Kommunikation muss in klaren, kurzen Sätzen mit Geduld und Wiederholungen erfolgen und am besten visuell zum Beispiel durch Gesten oder Schaubilder unterstützt werden (vgl. Erretkamp et al. 2024, Braun et al. 2023). Dies gilt meiner Erfahrung nach genauso für die nonverbalen Angebote. Übungen und Bewegungseinheiten wurden in mehrere Einheiten von 5-15 Minuten unterteilt. Ausführliches zu dem Thema Tanztherapie für Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen finden Sie bei Dunphy (2003).

Meine Aufgabe als Tanztherapeutin

Über meine Aufgabe als Tanztherapeutin habe ich die Gruppe in der ersten Stunde mit folgenden Worten aufgeklärt: „Ich bin weniger für Tanzschritte da, als für Eure eigenen Bewegungen und Eure Gefühle. Alle Bewegungen und Gefühle dürfen gezeigt werden. Ihr könnt es ehrlich ausdrücken, zeigen und aussprechen, was Ihr denkt und fühlt. Ich bitte Euch nachzufragen, wenn Ihr mich nicht versteht.“ Danach habe ich die sechs Grundgefühle angesprochen, um zu erfahren, welche Gefühle in diesem Moment aktuell waren. Wut, Trauer und Freude wurden in diesem ersten Gespräch geäußert.

In den beiden Gruppen der Lebenshilfe waren Angebote in verschiedenen Beteiligungsgraden hilfreich, zum Beispiel Wahlmöglichkeiten bei vorgegebenen Bewegungsangeboten, Pausen einlegen, Mitmachen im Sitzen oder Zuschauen. Das Nutzen von Hilfsmitteln wie Stühlen und Gehhilfen war selbstverständlich. Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ausdrucksformen wurden individuell unterstützt. Bestimmte Reize wie Tempo der Musik und Lautstärke mussten dosiert

komisch, sagte sie im August, einige Wochen nach dem vierten Jahrestag der Flut. Ihr Engagement rund um diesen Jahrestag hat leider wieder Alpträume mit Ängsten vor dem Ertrinken bei ihr getriggert. Annette hat Angst vor Stromausfall und vor nächtlicher Dunkelheit. Marion erzählte zu Beginn der TT, dass sie manchmal nachts mit Alpträumen von der Flut aufwacht und dann Hilfe braucht, um Ängste loszuwerden.

Kurz vor einer TT-Stunde waren mehrere Teilnehmende sehr aufgeregt, weil es draußen angeblich nach Feuer roch. Sie befürchten Sirenenalarm, den sie nicht aushalten wollten. Sie wollten weg. Es war für Donnerstag wieder Probealarm angesagt. Vor diesem hatten sie offensichtlich schon Angst. Dies war ein typisches Beispiel für die Aktivierung von Traumanetzwerken durch einen befürchteten Reiz (Feueralarm), der unbewusst und indirekt mit dem Sirenenalarm in der Flutnacht verknüpft wird. **Nadine erschrak sich heftig, als ein RTW vorbeifuhr. Sie guckte ernst und bestätigte, dass sie Angst habe.** Später wirkte sie traurig, wollte aber darauf nicht näher angesprochen werden. Auch die anderen Gruppenmitglieder hielten in diesem Moment kurz inne, um zu klären, ob es ein Einsatz von Feuerwehr oder Rettungssanitätern sei. Schreien, das leider im Rahmen von Streitigkeiten beim Zusammenleben in den Einrichtungen häufiger vorkommt, beunruhigt und verängstigt mehrere Teilnehmende oft tagelang. Sie wollen mehrfach ihre Gefühle gemeinsam austauschen. Marion war über Wochen hinweg vorwiegend traurig und in ihren Bewegungen sehr reduziert und verzögert, selbst das Nachahmen von Bewegungen fiel ihr schwer. Sie vermisst ihre im letzten Jahr verstorbene Mutter sehr. Diese habe sie immer beruhigen können, was ihr allein kaum gelingt. Umso mehr profitierte sie von Entspannung und Schutz in der TT-Gruppe. Im Laufe der Therapiezeit wandelte sich ihre Trauer in Ärger, und sie konnte aufkommende Trauer leichter loslassen. Am Ende der TT stellte sie in einem Beziehungsnetzwerk-Bild, das im ersten Teil dieser Veröffentlichung zu finden ist, die verstorbene Mutter näher zu sich als vor deren Tod. Sie habe mittlerweile einen guten Draht zu ihr. Die Mutter helfe ihr wieder.

Große Verunsicherung tut sich bei verschiedenen Gruppenteilnehmenden auf, wenn andere Menschen krank oder verletzt sind. Immer wenn jemand mit einer Verletzung in die Gruppe kommt, fragte Doris vielfach „Aua?“ und wirkte die ganze Therapiestunde lang sehr besorgt. Sie machte auf fehlende Kranke immer wieder aufmerksam. Eine ganze TT-

Stunde lang herrschte in einer Gruppe Unkonzentriertheit und Unruhe, ununterbrochen wurde aus dem Fenster geguckt. Vor allem die Männer warteten auf einen Mitarbeiter der Einrichtung, der kurz vor der Stunde ins Krankenhaus gefahren wurde. Erst als dieser zurück zur Einrichtung kam, trat Erleichterung ein und Aufmerksamkeit war wieder möglich.

Hochstressinterventionen

Die Hochstressübungen beginne ich mit einer kurzen Einführung zu den Traumafolgen im Körper. Der Körper bleibt oft im Trauma hängen und vergisst nur langsam. Das Nervensystem kann aber mit Hilfe einiger häufig zu wiederholenden Übungen nach und nach lernen, dass die Flut vorbei ist. Die spezifischen Interventionen können bei körperlicher Unruhe, stressigen Gefühlen und Bildern im Kopf helfen. Manche Teilnehmende bestätigten in diesem Zusammenhang, dass sie quälende Bilder im Kopf hätten, die sie kaum loswerden könnten. Beim gemeinsamen Üben allerdings erlebten sie regelmäßig innere und körperliche Beruhigung, und es kehrte die von den Teilnehmenden ersehnte äußere Ruhe in der gesamten Gruppe ein. Sie genossen die Entspannung von Körperteilen und Atmung. Eine Teilnehmende empfand ihre Atmung intensiv, und sie interessierte sich für den Zusammenhang ihrer Atmung mit ihren Bewegungen. **Bei schneller Musik konnte sie besser einatmen, bei langsamer besser ausatmen.** Kathrin empfand das bewusste und im Ausatmen verlangsamte Atmen als Entspannung und als "Seele baumeln lassen". Sie lief sonst unruhig hin und her und sogar in die Zimmer der Anderen. Sie konnte sich jetzt - nach dem Erlernen einiger Übungen - im Alltag besser selbst entspannen, hatte dann keine Sorgen und fühlte sich nicht so unter Druck gesetzt. Deswegen sei die Therapie hier gut. Sie lerne hier viel. Am Ende der TT fasste sie zusammen: „Ich bin jetzt viel besser bei mir, in meiner Mitte. Dadurch kann ich viel besser mit stressigen Gefühlen umgehen. Ich bin ein ganz anderer Mensch geworden in den letzten Monaten.“ Tatsächlich wirkte sie auch auf mich reifer und erwachsener. Selbstverständlich ist diese Entwicklung durch viele Faktoren und unterstützende Menschen möglich geworden, die TT hat dazu allerdings einen erfreulichen Beitrag geleistet.

"Okay, das kann ich machen, wenn ich zu viel an meine Mutter denke."

Annette verstand nach der 5-4-3-2-1-Sinnesübung: "Okay,

”

Ich bin ein ganz anderer Mensch geworden in den letzten Monaten.

das kann ich machen, wenn ich zu viel an meine Mutter denke". Sie litt oft unter Trauer und Sehnsucht, Sorgen und Verlustangst, wenn ihre Mutter sich nicht so oft meldete, wie sie das wollte. Die Übung half ihr zwar, im Hier und Jetzt präsent zu sein, Stunden später hatte sie die Übung allerdings wieder vergessen. Ob das Auffrischen der Übungen in fast jeder Therapiestunde ihr in Zukunft das selbstständige Anwenden ermöglicht, bleibt fraglich. Annette öffnete sich allerdings nach einer Atemübung gegen Hochstress: „Ich dachte, ich gehe kaputt bei der Flut.“ Therapeutin (Th.) fragte: „Und was war das Gefühl dabei?“ A.: „Angst zu sterben!“ Th.: „Ist diese Angst jetzt beim Sprechen da? Wie fühlt sie sich im Körper an?“ A. antwortet: „Schrecklich“. Th.: „Was brauchst Du jetzt?“ A. kam auf mich zu und wollte umarmt und getröstet werden (Abb. 5). Ihr Gesicht hellte sich auf. Diese Bewegung auf andere Menschen zu war ihr in der Flutnacht nicht möglich. Immer wieder im Therapieverlauf und im Alltagsleben in der Einrichtung suchte A. diese Umarmungen, die verlockend für sie sind, wenn es für sie Zeit wird, aus zu stark belastenden Gefühlen oder aus dissoziativen Zuständen herauszukommen.



Abb. 5: Die Umarmung, © Help e.V.

In einer späteren Therapiestunde wagte sie sich wieder an ihre Ängste heran. Sie hatte von der Flut ein "gebrochenes Herz". Denn sie hatte die Hilfeschreie der Ertrinkenden gehört. **Als es still wurde, hat sie gehaut, dass viele Mitbewohner:innen gestorben waren:** „Ich dachte, ich sterbe auch. Ich lag allein und steif in meinem Bett. Ich hatte Angst, auch um meinen Freund. Und ich war traurig.“ Immer wieder, wenn sie allein in ihrem Zimmer ist, hat sie Bilder von der Flutnacht vor Augen und spürt Angst, einzuschlafen. Sie sei permanent unruhig, vor allem im Kopf. Ich unterstützte sie bei einer Übung am Boden dabei, ihre Angst, sich hinzulegen, zu überwinden. Sie legte sogar teilweise ihr in jeder Stunde vorsichtshalber mitgebrachtes Hab und Gut wie Bademantel und Mantel, Tasche, Proviant und Portemonnaie zur Seite, während sie meine Hand ergriff und dem Boden und mir ihre Ängste anvertraute. Sie spürte dabei, dass Angst und Unruhe kommen und wieder gehen können. In anderen Stunden bemerkte sie, dass ihr das 4711-Atmen hilft, sich im Herzen ruhig zu fühlen. Sie blieb, während andere tanzten, oft dissoziiert sitzen, starrte ins Leere und war kaum ansprechbar. Das passierte ihr vor

allem, wenn sie Heimweh nach Sinzig oder ihren Eltern hatte, oder wenn ihr Freund sich nicht in der Nähe des Gruppenraums aufhielt. **Sie hatte dabei immer wieder viele Bilder im Kopf und befürchtete Trennungen.** Sie hielt mittlerweile noch viel mehr an ihrem Freund fest als vor der Flut, was andere Gruppenmitglieder nervte. Diese erlebten A. als abweisend, ärgerlich und abwehrend. Nach einer Therapiestunde, in der wir den Zusammenhang von Klammern und Verlustängsten in der Flutnacht herstellen konnten, nahm sie sich vor, präsenter zu bleiben und sich mehr mit zu bewegen. In den nächsten Stunden gelang ihr das! Nun verstanden die Gruppenmitglieder, dass A. im Alltag ihre Ängste hinter ernsten und „bösen“ Gesichtszügen versteckte und fühlten spontan etwas mehr mit ihr mit. Sie selbst bemerkte, dass sie mit ihrer Mimik und ihrem Verhalten manchmal anderen Bewohner:innen Angst machte oder sie verärgerte. In späteren Therapiestunden bemerkte sie, dass sie sich schon seit längerem nicht mehr ganz so stark aufregte und meinte, das liege weniger an den Medikamenten als an ihren Fortschritten hier. Sie fraß die Wut nicht mehr so tief in sich hinein und war am Ende der TT-Stunden oft viel besser gelaunt. Von Stunde zu Stunde kam sie mit weniger „Gepäck“, so dass sie auch mal die Hände frei zum Tanzen hatte.

Am ganzen Körper stärker fühlen

Der junge Roland, der sich seit der Flut oft alt und zu Beginn der TT-Stunden meistens müde fühlte, wandte Atemübungen im Alltag an. Als er aufgrund von Trauma-Bildern im Zusammenhang mit seinen Aktivitäten rund um den Jahrestag der Flut nicht habe einschlafen können, sei er aufgestanden, habe langsam und tief geatmet und sei dann befreit doch eingeschlafen. In der TT halfen ihm – wie im Alltag – oft Musik und Tanzen zum Abbau von emotionalem Stress, zum Beispiel bei seinen Lieblingsmusikstücken von AC/DC „Hells bells“ und „Highway to Hell“. **Er brachte in mehreren Stunden Kraft und Ärger – zum Beispiel beim Kämpfen – zum Ausdruck, so dass er sich am ganzen Körper stärker fühlte.** Nach ausnahmslos allen Therapiestunden fühlte er sich wesentlich wacher und entspannter. Dafür war er sehr dankbar. Gleich in der ersten Stunde hieß es, die freien Bewegungen seien super. "Frei nach Schnauze, Arme nach hinten, Arme nach vorne. Jeder so, wie er will“, so äußerte sich eine Teilnehmende nach 10 Gruppenstunden im Rahmen eines Interviews. Schnelle, große und kräftige Bewegungen fand sie einfach "geil" und die Musik „schön“. Am Ende kamen von schwächeren Teilnehmenden Rückmeldungen wie „war gut“, „war schön“, „bin besser geworden“. „Bin traurig, dass es zu Ende ist.“

„Ich bin hart und kalt seit der Flut“

Traumabedingte mögliche Gedächtnis-, Gedanken- und Gefühlsveränderungen wie Flashbacks, Intrusionen und Dissoziationen wurden in leicht verständlicher Weise erklärt, um das Verständnis für sich selbst und für die Interventionen zu steigern. Gefühlsveränderungen finden sich bei allen Teilnehmenden: entweder als Schwierigkeiten, positive Emotionen zuzulassen, als Gefühlsfixierungen (Angst, Trauer, Hilflosigkeit, Ohnmacht) oder als Empfindungslosigkeit bis

hin zu gestörten Körpergefühlen und Rückzugstendenzen. **„Ich bin oft wie ein Panzer, ich zerteile Wände. Hauptsache durch! Ich bin hart und kalt seit der Flut“**, gestand Peter, der sonst sehr viel und vor allem über Vergangenes und in oberflächlicher Weise redete, sichtlich berührt gegen Ende der Therapie. Er habe bei der Flut nicht nur seine Hauptbezugsperson, seine Schwester, sondern auch seine Gefühle verloren. Seitdem fühle er sich häufig isoliert. Es seien einfach zu viele Verluste gewesen, er habe auch alle anderen Verstorbenen lange gekannt – zum Teil aus Kindertagen. Mit Tränen in den Augen wurde er weicher und zugänglicher, nicht nur für seine eigenen Gefühle, sondern auch für die Gefühle anderer. Das gelang ihm vorher nur in Bewegung mit Hilfe von Musik. Zu seiner Lieblingsmusik von Deep Purple „Smoke on The Water“ und „Black Night“ taute er im Körper sichtlich auf. Mimik und Gestik wurden lebendiger und ausdrucksstärker. Er war oft genervt und wollte vor lauten Stimmen oder Schlagermusik flüchten, freute sich aber immer über Empfindungen von Sicherheit und Ruhe und genoss alle Formen der Massage (Igelball, Abklopfen des Körpers mit den Händen, Bürstenmassage), aber nur mit ganz bestimmten Menschen in seiner Nähe.

Karl, der meist in Feedback-Runden stolz darauf war, gar nichts zu fühlen, wurde ebenfalls immer wieder sensibel, wenn es um die Flut ging. **Er sei oft traurig über die verlorenen Freundschaften, zeigte es aber nicht. Er habe Angst – Angst davor, sich neu einzulassen – und fühlte sich einsamer als vor der Flut.** In einer Stunde wünschte sich Monika, die oft traurig war, ohne weinen zu können, zwei Musikstücke. Sie sang alle Textzeilen leise mit, bewegte sich aber relativ wenig. Später vertraute sie uns an, sie habe beim ersten Lied ein paar Tränen in den Augen gehabt, denn das Lied habe sie immer gerne mit ihrem Freund gehört. Er sei letztes Jahr an Krebs gestorben, ihm habe die Flut zu sehr zu schaffen gemacht. Gegenseitiges Rückenstärken im Kreis tat ihr anschließend gut. In der folgenden Stunde bot ich einen wiegenden Trost-Tanz zu einem Avalokiteshvara-Gesang (indischen Ursprungs, an die Göttin des universellen Mitgefühls) für alle gemeinsam an, und zwar mit Becken- oder Rücken-Anlehnung im Cooper-Band. (Das kräftige bunte Kooperations-Gummiseil – siehe Abb. 4 – eignet sich vielseitig für Gruppen-Bewegungsaktivitäten mit Raum bis hin zum gemeinsamen Anlehnen und Festhalten). Mehrere Personen wollten diesen Tanz schon nach wenigen Minuten unterbrechen, um über ihre aufkommenden Gefühle von Trauer, Angst und Verlassensein zu reden. Roland sagte, er brauche Musik, um andere Gefühle als Trauma-Gefühle zu erleben. Ihm gefalle das körperliche Erleben und ganz besonders der Austausch über die Flut sowie über Gefühle und mit Gefühlen. Nach dieser Gesprächsrunde tanzten wir den Trost-Tanz weiter. Die Gruppenmitglieder konnten ihre Bewegungen nun besser koordinieren und sie in einem gemeinsamen seitlichen Wiegetanz harmonischer aufeinander abstimmen. Im Cooper-Band entstand Vertrauen zueinander.

Einsatz von Musik in der Tanztherapie

In einer folgenden Stunde setzten die Bewohner:innen ihre Ängste mit einfachen Klang- und Rhythmusinstrumenten in

Töne um: in Stille (keinen Ton vor Lähmung), Schnelligkeit (für einen Schreck nach dem anderen), fallen lassen der Instrumente und in absichtslose Töne (unbewusster Ausdruck für Schock – live: Erschrecken), scheppern, monotone sowie kräftige und laute Töne. Marion zeigte mit einer kleinen Kalimba ihre Angst in sich monoton wiederholenden Tönen. Sie hatte sich letztes Jahr sehr vor dem Tod ihrer Mutter geängstigt. Dann weinte sie. Auch Uwe, der oft vor Aufregung und Vergnügen schrie, mit der Zeit aber viel ruhiger wurde, sogar Berührung zuließ und sich immer wohler in der Gruppe fühlte, kennt viel Angst, ohne von der Flut betroffen zu sein. Er schüttelte ein Afroton mit voller Kraft. So fühle er sich innerlich bei Angst. **Dann machte Kathrin ein paar zaghafte, leise Töne mit einer größeren Kalimba.** Sie habe damals von ihrer Mutter erzählt bekommen, dass ihr Arbeitsplatz überflutet sei und sei mit ihrer Mutter dorthin gefahren. Obwohl sie weggeguckt habe, kriege sie die Bilder nicht aus ihrem Kopf, bis heute nicht. Sie habe ebenfalls Angst vor dem Tod ihrer Mutter. Peter verstummte beim Thema Angst. Am Ende der Stunde schlug ich vor, dass alle zusammen Angstgeräusche mit ihrer Stimme machen. Es wurde laut. Danach bat ich um beruhigende Töne. Diese klangen eher freudig. Das Angebot, mit Musikinstrumenten über Gefühle zu kommunizieren, wurde auch in der zweiten Gruppe mit den stärker eingeschränkten Teilnehmenden ähnlich gut angenommen. Zum Beispiel wählte Ludwig eine Zimbel, die ihn an sein Schlagzeug erinnert. Diese half ihm, für diese Stunde aus Traurigkeit herauszufinden, welche sich hinter seiner Schläfrigkeit versteckte. Die zurückhaltende Doris war mit einer Klangschale so glücklich, dass sie anfang, laut zu jauchzen. Auch die meist eher nachahmende Greta, die beim Tanzen immer sitzen blieb und oft Anstöße zum Bewegen brauchte, hat regelmäßig ihre Klangschale ertönen lassen und mich oft freudig angeguckt. Gegen Ende der Therapiezeit waren ihr eigenständigere Ein-Wort-Antworten möglich, und sie lachte bei bestimmten Musikstücken sehr laut vor Vergnügen. Ihre Gesichtszüge wurden viel lebendiger und freudiger. Britta hatte eine Klangkugel gewählt, weil sie so leise ist, und am Ende sogar ein paar Worte gesprochen, was ich sonst noch nie bei ihr erlebt habe. Traurigkeit klang in der gesamten Gruppe langsam und leise, Freude und vorgestellte Wut (unregelmäßig) laut. Zwei junge Frauen, die sich in der TT miteinander anfreundeten, sich oft Hand in Hand bewegten und sich dabei gegenseitig stärkten, fühlten sehr mit einem schwer kranken Mann mit, der nur ausnahmsweise an der Gruppe teilnahm, wichen nicht von seiner Seite und beruhigten ihn eine halbe Stunde mit ihren Tönen. Diese Zeit empfand ich als sehr rührend. Die Stunde endete mit einem kurzen, leisen Kalimba-Konzert von Marianne und Carola, die gut aufeinander eingingen und andere Teilnehmende damit entspannten und erfreuten.

Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen

Gefühle im Körper zu identifizieren, fällt den TT-Teilnehmenden der Lebenshilfe-Gruppen schwer. Deswegen regte ich eine Art schauspielerische Darstellung von Gefühlen an. **Roland zeigte Angst als Zusammenziehen des Gesichts, Zucken in den Schultern und Erschrecken im ganzen Körper.** Annette sagte, dass sie sich oft erschrecke und bei Angst wegliefe, später trete sie Angst mit

den Füßen weg. Monika zog den Oberkörper schmal und fest zusammen und machte sich kleiner. Uwe demonstrierte Unruhe am ganzen Körper. Karl meinte, keine Angst zu kennen. Kathrin drückte Angst mit den Füßen aus – durch unruhiges, schnelles Trippeln, festes Treten auf der Stelle oder das Zurückziehen der Füße. Peter mied schon alleine das Wort Gefühl, das er nicht mag. Er fing dann an, allerlei Feuerwehreinsätze aufzuzählen, die er mitgemacht hat. In kurzem Abstand hintereinander und in schnellem Tempo berichtete er von mehreren Ereignissen. So brachte er beim Erzählen seine Angst unbewusst zum Ausdruck. Bewegungen für Freude sehen anders aus: Nadine, die sich sonst oft im Hintergrund bewegte, zeigte große Armbewegungen und strahlte beim „Hampelmann“. Sie brachte noch mehr Bewegungen ein, die ich spiegelnd für die Gruppe mit aufgriff. Sie guckte oft zu mir und freute sich über das Wahrgenommenwerden. Karl hüpfte, Roland machte große Schritte und fühlte sich wacher dabei. Auf jeden Fall drückten die Teilnehmenden Freude eher mit dem Körper aus als eine Stunde zuvor mit Worten.

Auf die Frage, ob die Teilnehmenden Wut kennen, und wie sich Wut im Körper und in Bewegungen anfühlt, antworteten in einer Gruppe tatsächlich alle Anwesenden, dass sie nie wütend seien. Zu meinem Hinweis, dass ich hier Einige aber schon wütend erlebt hätte, gab es Zustimmung von den Betroffenen. Ich bemerkte, dass es ja durchaus sein könne, dass sie Angst vor ihrer eigenen Wut oder der Wut von Anderen oder Angst vor Ablehnung beim Zulassen von Wut hätten. Danach bot ich kräftige schnelle Bewegungen an (u. a. „Dance Monkey“ von David Garrett) sowie Werfen und Fangen mit weichen Bällen. Diese Bewegungsarten, die zu den Ausdrucksqualitäten von Wut passen, kamen gut an. Nadine war so aktiv wie nie zuvor. Mit Karl und Annette zog ich – so kräftig wie möglich – zusammen an einem festen Cooper-Band, was beiden gut tat. Monika drückte lange den Anti-Stressball und möchte so einen haben. Nur Marion blieb verhalten. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Roland sagte nun, Wut sei besser als Angst. In der folgenden Stunde setzten wir die Wut- und Kraftübungen, zunächst mit dem Drücken von kleinen Stressbällen, die Wutgesichter tragen, fort. Wir zielten auch Aufeinander. Daraus entwickelte sich ein spontanes, freudig-vitales Wurfspiel – kreuz und quer durch den Raum – bei dem sich Nadine sehr aktiv einmischte, sie wirkte dabei keck bis frech. Roland äußerte danach zum ersten Mal offen Ärger über einen Mitbewohner. Monika schloss sich an und erzählte von nächtlicher Wut über einen anderen Mitbewohner. Marion zeigte sich, wie schon seit einigen Stunden, weiterhin eher ärgerlich als traurig, aber dadurch viel aufmerksamer und aktiver in der Gruppe. Auch Annette gab nun zu, dass sie sich häufiger ärgere. Kraftübungen mit Fitness-Widerstandsbändern empfanden alle Gruppenmitglieder positiv, denn sie konnten über die Kraft auch Spannung und Ärger abbauen oder sich zumindest vorstellen, dass sowas in Zukunft helfen werde. Monika lieh sich ein Widerstandsband aus, um es nachts zu verwenden, falls sie sich wieder ärgern würde.

Beziehungsaspekte

Vermeidungsverhalten ist bei Traumatisierten ein zentrales Symptom. Es wird nach Traumatisierungen erlernt, um kurzfristig die Häufigkeit von Intrusionen zu reduzieren. Langfristig nehmen dadurch aber die Ängste zu. Lange Zeit vermieden die TT-Teilnehmenden in der Gruppe es, ihre Ängste vor neuen Beziehungen offen zu thematisieren. Allerdings kamen diese indirekt zum Vorschein, wenn es um die Wahl von Partner:innen für Übungen geht. Lange Zeit wollten viele gerne die Übungen mit mir ausführen, blieben bei der Übung allein oder wichen auf die Gesamtgruppe aus. Teilnehmende deuteten immer wieder an, dass sie die Konstanz und Geborgenheit ihrer früheren Gemeinschaften in Sinzig vermissen. Sie litten unter den Umzügen (zumal auch eine der beiden jetzigen Einrichtung noch eine mit vielen Kompromissen behaftete Übergangslösung bis zur Fertigstellung eines Neubaus ist), neuen Gruppenkonstellationen und häufigem Wechsel des Personals. Das Leben in neuen Umgebungen jenseits von Sinzig bedeutet für einige Menschen, weiter weg von den Eltern oder anderen Verwandten und in jedem Fall vom öffentlichen Leben stärker abgeschnitten zu sein.

Verlustängste sind weiterhin sehr groß

In den letzten Gruppenstunden wird deutlich: Alle Überlebenden leiden unter Verlustängsten, und diese sind weiterhin sehr groß. Alte Beziehungen sind weg, neue zu knüpfen fällt schwer – aus Angst vor Trauer. Diese Angst aber macht nur noch trauriger, vorsichtiger und einsam. Monika, die sich immer ganz besonders auf die TT-Stunden und auf mich freute, bemerkte zwar, dass die Bewegungen und das Reden „befreien“, dass sie Trauer schon etwas Positives entgegensetzen kann und in den letzten Monaten wieder spontaner und fröhlicher geworden sei, aber sie vermied es immer noch, neue Beziehungen aufzusuchen oder zuzulassen. „Dafür war das zu schlimm. Es waren einfach zu viele Tote.“ **Die Angst, nochmals Menschen zu verlieren, geht mit Angst vor Schmerz einher.** Glücklicherweise fühlt sie in der Einrichtung neue Sicherheit und hat hier sogar eine neue Freundin gefunden, doch bei der Arbeit ist sie zu unsicher, um neue Menschen kennenzulernen. Da auch noch ein Angehöriger davon gesprochen habe, dass er nicht mehr lange lebe, ist sie zusätzlich mit Hilflosigkeit konfrontiert. Bezüglich der Folgen ihres Vermeidungsverhaltens anderen Menschen gegenüber waren sich die Teilnehmenden einer der beiden Gruppen gegen Ende der TT sehr einig. Alle haben sich seit der Flut verändert, sind verschlossener geworden und bleiben mehr für sich allein. Und das obwohl sie einen neuen Halt gebenden Rahmen in der Einrichtung und in der TT-Gruppe fühlen und einige neue Verbindungen untereinander entstanden sind. Letzteres zeigte sich gegen Ende der Therapie bei einer Bürstenmassage, bei der ganz neue Paarkonstellationen möglich sind und bei der die Teilnehmenden untereinander positive Rückmeldungen geben und spontaner als sonst direkt aufeinander eingehen.

Nach einer weiteren sehr aufmerksamen und konzentrierten reinen Gesprächsstunde stellte die Gruppe in der 28. Therapiestunde ihre Beziehungserlebnisse mit Holzfiguren (Menschen, Tiere, Spielfiguren) dar. Es entstehen drei Netzwerkbilder, die die Beziehungen der Teilnehmenden vor der Flut (1), nach der Flut (2) und nach der TT (3) schematisch darstellen. (Abb. 6-8)

Wie sind die Beziehungsnetzwerkbilder entstanden?

- **Vor der Flut:** Teilnehmende wählten eine Figur für sich selbst und platzierten sie auf dem Feld. Es wurden von einer Teilnehmerin kleine Figuren für die Verstorbenen ausgewählt und eng zusammengestellt sowie zentral positioniert. Danach wurden einige Verbindungen untereinander eingezeichnet.
- **Nach der Flut:** Die Spielfiguren für die Ertrunkenen und später Verstorbenen wurden aus dem Netzwerk herausgenommen und durch schwarze Kreuze ersetzt.
- **Heute:** „Es fehlen welche“, das sind die zwölf Verstorbenen. Nur eine neue Figur wurde neu eingesetzt und nur wenige neue Verbindungen unterhalb der Bewohner:innen der Einrichtung gezeichnet. Was neu hinzugekommen ist, ist eine offener Rahmen, der neuen Halt durch die Gruppe symbolisiert. Und es gibt viele Fragezeichen, was die Gefühle der traumatischen Angst und der Trauer um die zwölf Ertrunkenen angeht.

Die Lücken, die die Verstorbenen hinterlassen, sind auf den Beziehungsnetzwerk-Bildern 2 und 3 unübersehbar. Deswegen war noch eine weitere Erinnerungsstunde, die den Verstorbenen gewidmet werden sollte, gewünscht, diese wurde in der darauffolgenden Stunde dann aber doch gemieden. Das letzte Netzwerkbild veranschaulicht, dass viele Menschen fehlen, dass ein neues Gruppen- und umfassendes Sicherheitsgefühl und einige wenige neue Verbindungen gewachsen und viele Fragezeichen hinzugekommen sind. Diese Fragezeichen betreffen zum einen die Thematik der neuen Freundschaften und zum anderen die Gefühle von Angst und Trauer. Trotz oder vielleicht wegen vielfältiger neuer Erfahrungen kämpften die Überlebenden zu diesem Zeitpunkt am Ende der TT noch mehr mit ihren Gefühlen, als dass sie in der Lage waren, diese im Alltag selbständig zu regulieren. Denn **es seien zu viele Abschiede zu verdauen**. Die letzten beiden Stunden nutzten wir für einige Übungsauffrischungen, für Ermutigung, Stärkung und für Perspektiven nach dem Motto: „Du bist nicht das Gefühl. Du hast dieses Gefühl und (nur) Du kannst es verändern“ (vgl. Bohus 2024). Und dafür wünsche ich den Überlebenden für die Zukunft noch weitere Unterstützung.

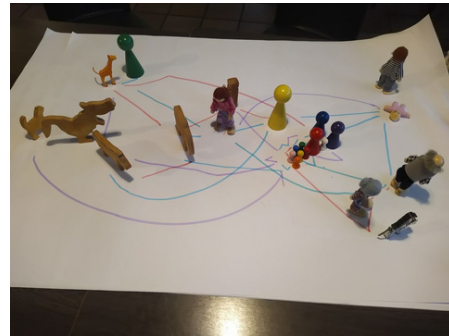


Abb. 6: Beziehungsnetzwerk der Gruppenteilnehmenden vor der Flut

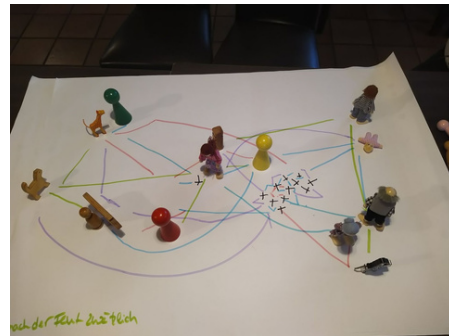


Abb. 7: Beziehungsnetzwerk nach der Flut



Abb. 8: Beziehungsnetzwerk untereinander heute

Fallbeispiel: Wasserrauschen macht den Kopf frei – Aufwühlende Gefühle loslassen

Carola nahm an 20 Doppelstunden Tanztherapie in der Gruppe teil. Dass sie zusätzlich 10 Einzelstunden bekam, erwies sich als besonders wirkungsvoll – auch für die Förderung ihrer sozialen Integration in die Einrichtung und in die Gruppe. Im Laufe der Einzelstunden machte sie Fortschritte in der Verarbeitung von diversen sozialen Belastungen und ihren Emotionen (Abb. 9-13). Fast immer verließ sie die TT-Stunden wesentlich ausgeglichener, oft freudig und dankbar. Allerdings war es ihr nicht unbedingt möglich, diese Stimmungen im Alltag aufrechtzuerhalten. C. ist aus der Kindheit vortraumatisiert und therapieerfahren. Sie erlebt Flashbacks und Alpträume und ist autoaggressiv. Seit der Flut spricht sie vor allem bei Stress sehr undeutlich, unterbricht andere besonders häufig beim Sprechen und erlebt sich als körperlich geschwächt. Meist kam sie belastet in die Gruppenstunden und wollte viel mitteilen. Sie war emotional aufgewühlt, nervös, unruhig, ungeduldig und meist auch müde. Sie fühlte sich von anderen Menschen oft „angemeckert“ oder missverstanden, was bei ihr Ärger und Verlustängste auslöste. Alle TT-Angebote griff sie positiv und freudig auf und empfand Schönheit bei ihren Bewegungen. Sie nahm viele Materialien zur Stressbewältigung mit ins Zimmer und wandte diese phasenweise erfolgreich im Alltag an.

Nicht allein sein mit Wut

Carola erzählte, dass sie oft vor Wut allein in ihrem Zimmer schreit. Woanders dürfe sie das nicht. Sie steigere sich da rein, schlage mit Fäusten an die Tür oder an ihren eigenen Kopf. In den Gruppenstunden setzte sie bei entsprechenden Bewegungsangeboten viel Kraft ein und baute dabei Druck ab. In einer Einzelstunde bot ich ihr kleine Wurfsäckchen zum Ausdruck von Wut an. Wir übten nacheinander immer kräftigere und weitere Würfe. Sie lachte, wenn sie die Säckchen auf den Boden klatschen hörte. In meiner Begleitung tat ihr der Ausdruck von Wut richtig gut, und sie konnte ihren Kräfteinsatz dabei gut regulieren. Dann begannen wir, Stimme hinzuzunehmen, sie fluchte bei jedem Wurf mit einem neuen Wort: „Arschloch“, „Huhn“, „Kamel“ und „Doof, dass ich behindert bin“. Sie wollte ein Säckchen mit aufs Zimmer nehmen. In der folgenden Woche verletzte sie sich nicht mehr. In der nächsten Einzelstunde übten wir beim Werfen, synchron ausatmend, ein auf dem Boden platziertes Stuhlkissen präzise zu treffen, ohne dass sie schrie. Dass sie nicht alleine warf, dass wir vielmehr gleichzeitig warfen, gefiel ihr. Zur nächsten Therapiestunde kam sie ruhiger, sie war stolz auf sich, denn sie sei die ganze Woche nicht wütend gewesen und habe ihre Zimmernachbarinnen nicht mit Schreien verängstigt. Umgang mit Todes- und Verlustangst

Carola lernte schnell, den Spannungsregler zu verwenden, um damit auf Stimmungswechsel hinzuweisen. Da sie bei Angst oft nichts mehr sagen kann, schob sie in den Therapiestunden die rote Kugel des Spannungsreglers auf Stufe 10 als Stopp-Signal, um ihrer Angst nonverbal Ausdruck zu verleihen. Zur 11. Stunde kam sie mit

eingegipster Hand, sie sei hingefallen und habe während des Bruchs einen Schreck erlebt. Und zwar im Herzen, so wie bei der Flut. Und Hilflosigkeit! Innerlich wünschte sie sich Frieden. Aus meinem Repertoire als Yogalehrerin bot ich ihr ein Lied an. **Wir sangen zusammen ein Mantra** (repetitiver Gesang, der tief beruhigen und vom Wortlaut sowie Klang auf das Herz-Chakra wirken kann; „om shanti om“, das Wort für Frieden im Sanskrit). Dadurch fühlte sie mehr Ruhe im ganzen Körper bis ins Herz hinein. Tänzerische Handgesten halfen ihr anschließend, die durch Hilflosigkeit ausgelöste Schonhaltung ihrer Hand zu überwinden. Dann teilte sie ihre Trauer wegen der verlorenen Freundinnen bei der Flut mit. Sie sei von ihren Schreien wach geworden, sie habe das Wasser im Treppenhaus gesehen und Angst um ihr eigenes Leben gehabt. **Sie habe gewusst, dass die Schreienden am Sterben waren. Ihre Ängste haben die ganze Nacht lang angehalten.** Bis heute spüre sie nachts weiterhin Angst, sie schlafe trotz vieler Schlafmittel kaum noch, sondern stehe nachts oft auf und falle immer häufiger hin. Sie spüre die Angst vor allem im Herzen, das dann schnell und kräftig schlägt. In der nächsten Einzelstunde berichtete sie über einen wiederkehrenden Alptraum von der Flut. Sie spüre nach jedem Alptraum beim Aufwachen wieder diese Todesangst. Allerdings halte sie sich nun längere Zeit Lavendelöl in einem vorbereiteten Riechstäbchen zum Schnuppern unter die Nase, so wie wir es geübt haben. Das helfe ihr sehr, sich zu beruhigen und in der Gegenwart anzukommen, zu wissen, dass die Flut vorbei sei, dass sie Vergangenheit ist.

Trauer und Trost

Die Traurigkeit über die vielen Toten, die alle ihre Freunde gewesen seien, war für Carola von Beginn der TT an ein zentrales Thema. In den Therapiestunden darüber zu reden, helfe ihr, mit der Traurigkeit umzugehen. Zunächst konnte sie sich nicht selbst trösten. Dann erfuhr sie Trost bei Selbstberührungs-Übungen, beim Wiegen in der Gruppe und beim alleine Schunkeln im Sitzen. Sie fragte in einer zunächst von Angst und Ärger geprägten Einzelstunde, ob ich ihr den Rücken massieren könne. Anschließend konnte sie sanfte Bewegungen, Rücken an Rücken, annehmen und fühlte mehr Abstand zu ihren belastenden Emotionen. In einer Gruppenstunde half ihr die tröstende Idee einer Teilnehmenden, die wir mit Seifenblasen aufgreifen: die Ertrunkenen beim Namen zu nennen und ihnen mit jeder Seifenblase gute Wünsche in den Himmel zu schicken.

Neue Freundschaftsgefühle

C. listete in mehreren Therapiestunden die Namen der Ertrunkenen auf. Sie möchte diese Menschen gerne noch einmal lebendig wieder treffen. Sie vermisst sie sehr, und zwar auch deswegen, weil sie seit deren Tod noch keine neuen Freundschaften – noch nicht einmal innerhalb der neuen Einrichtung – geknüpft hat. Lediglich der Natur kann sie an diesem idyllischen, aber abgelegenen Ort näher kommen, sie erlebt Schönheit, mag Blumen, erfreut sich an den Bienen auf dem Gelände der Einrichtung sowie an ihren Erlebnissen bei der Ernte von Honig. Vor allem die Angst vor erneuten Verlusten macht es ihr schwer, neue Freundschaften

anzufangen. Sie vermeidet es, dieser Angst in neuen Beziehungen und der imaginierten drohenden Traurigkeit zu begegnen. **Mehr Verluste und noch mehr Schmerz könne sie nicht verkraften.** Ein kurz darauf erfolgter Umzug innerhalb des Hauses in eine andere Etage half ihr, zu anderen Überlebenden der Flut, die ebenfalls an der TT-Gruppenstunde teilnehmen, mehr Kontakt zu finden. Sie fühlte sich (fast zu) schnell verbundener – und sogar „glücklicher“. In der TT-Gruppe sprach sie nun (erst) vielen Frauen ihre Freundschaft aus. Statt mit anderen Frauen um Redezeit und Zuwendung zu konkurrieren, kooperierte sie nun etwas mehr mit ihnen. Um ihre traumatischen Gefühle zu regulieren, wünschte sie sich gegen Ende der TT immer wieder Entspannung. Sie brachte selbst ein Tablet mit Entspannungsmusik mit und präsentierte Meeresrauschen als ihr Lieblingsstück. Beim Hören spürte sie, so sagt sie spontan, dass ihr Kopf frei werde, frei von den intrusiven Bildern der Flut und der Gewalt aus ihrer Kindheit. Das gelang ihr auch, als sie anschließend noch beschloss, still für die Verstorbenen zu beten. Danach war sie in der Gruppenstunde erstaunlicherweise viel geduldiger.

Die nächste Einzelstunde begann sie weinend, weil sie sich in Angst vor Kontaktabbrüchen von ihren letzten beiden ihr wohlgesonnenen Verwandten irrational hineinsteigerte. Ich leitete Atmen im Sitzen an und begleite das Ausatmen und Vorwärtsbeugen des Rumpfes mit den Worten „Loslassen von Angst und Schmerz“ und das Einatmen beim Aufrichten mit „Kraft schöpfen für Neues“. Sie wollte danach wieder Wasserrauschen anhören. Diesmal bot ich Bachlauf-Plätschern an. **Sie schloss sofort die Augen, ihr Atem vertiefte sich noch mehr und der Körper ließ Spannungen los.** Es kamen wieder positive Bilder von

Naturerlebnissen auf. Mit dem Spannungsregler zeigte sie froh eine Steigerung der Befindlichkeit von 0 auf 10 an. Auch für viele andere Teilnehmende bedeutet musikalisches Wasserplätschern keinen Trigger. Denn sie fühlen sich in ihren Wohneinrichtungen vor Hochwasser sicher. In beiden Gruppen wurden zu Therapieende Wasser-Musikstücke ausdrücklich gewünscht und als beruhigend und körperlich entspannend empfunden.

Am Anfang der nächsten Stunde geht es ihr „beschissen“, sie sei müde, habe vor Ärger schlecht geschlafen, weil sie in der Werkstatt von einem Kollegen „angemeckert“ worden sei. Der sei doch „nur“ schlecht drauf wegen seiner ertrunkenen Schwester, mit der sie befreundet gewesen sei. Sie habe deswegen gestern allein geweint. Jetzt wolle sie lieber Ruhe und Entspannung erleben und mit Wassermusik von den aufwühlenden Gefühlen wegkommen. Bei Wasser-Mediationsmusik und dem Musikstück „River flows in me“ schlief sie fast ein, hielt aber an einem Tuch fest, das ich ihr als spürbare Verbindung zu mir in die Hand gegeben hatte. Sie kam innerlich mit dem Fließen der Musik bei ihren Bedürfnissen an. Für nachmittags plante sie sich auszuruhen von ihrem aufgewühlten Gefühlsleben. In der letzten Stunde berichtete sie wieder von zwischenmenschlichen Konflikten in der Werkstatt, die sie mit Selbstverletzungen beantwortet hatte, da sie dort angeblich keine Anti-Stress-Materialien haben dürfe, sowie mit Schreien in ihrem Zimmer. Sie wolle nicht mehr arbeiten gehen. Monate vorher war ihr die Arbeit noch so wichtig, dass sie mehrwöchige Krankschreibungen zunächst nicht gut aushalten konnte. Bald aber fing sie an, die ruhigeren Tage schätzen zu lernen. Nach ihren Mitteilungen wollte sie heute nochmals Wasserrauschen hören. Diesmal stellte ich ihr währenddessen einige Fragen. Sie hatte Bilder



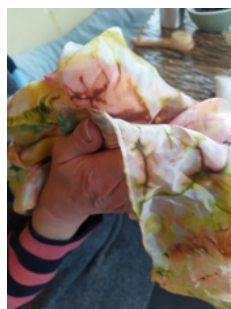
Wut-Geste



Trauergeste



Berührung



Weichheit



Kugeltanz

Abb. 9-13: Bedeutsame Gesten der Einzeltherapie

vom Hochwasser und von den Ertrinkenden vor Augen. Dass sie sich dabei friedlich und entspannt fühlte, berührte mich und sie selbst sehr. Ich ermunterte sie dazu, ihre Fähigkeit, innere Bilder zu erleben, als Ressource für diejenigen Menschen zu nutzen, mit denen sie jetzt zusammenlebt und besser in Kontakt kommen möchte. In der abschließenden Gruppenstunde sorgte sie aber leider wieder einmal für Streit mit einem Gruppenmitglied, das wegen ihrer hartnäckigen Beschuldigungen den Raum verließ. Sie schottete sich dabei zunächst von meinen Interventionen ab. Es brauchte langes, gutes Zureden von mir, bis sie sich für meine Hinweise öffnete und einsah, dass sie den Ärger selbst provoziert hatte. Für einen besseren Umgang mit derartigen zwischenmenschlichen Kämpfen und für eine nachhaltige emotionale Regulationsfähigkeit wird C. noch viel fachgerechte Unterstützung benötigen.

Mit Blick auf den gesamten Therapieverlauf ermöglichten Hochstress-Skills und Bewegung Carola mehr Selbstberuhigung, Selbstzufriedenheit und Gegenwartsbezug. Sie wurde dadurch offener für Sinneseindrücke von innen und außen, für ihre Mitbewohner:innen und gab in der TT den Gruppenteilnehmer:innen ab und zu neuen Raum, was ihre soziale Integration in Zukunft noch weiter fördern kann.

Resümee und Schlussfolgerungen

Persönlich war ich oft sehr berührt von der emotionalen Ge- und Betroffenheit der Gruppenteilnehmenden. In beiden TT-Gruppen waren Fortschritte in der Stressbewältigung, im Wahrnehmen, Zulassen und Ausdrücken von Gefühlen und in neuen Umgangsformen mit dem eigenen Körper sowie mit zwischenmenschlichen Kontakten möglich. Aufgrund einer Therapiedauer von mehreren Monaten haben bei einigen Teilnehmenden das Selbstvertrauen, das Vertrauen in die Gruppe und zu mir zugenommen. Körpersprache hat das oft eingeschränkte oder schwierige verbale Kommunizieren verbessert. Gehemmte und zunächst verschlossen wirkende Teilnehmende waren nonverbal besser erreichbar. Alle Teilnehmenden hatten einen starken Ausdruck in Bewegung und Körperhaltung und tanzten sehr gerne.

Angesichts der sich gegen Therapieende in beiden Gruppen mehr oder weniger herauskristallisierenden zentralen Thematik der Angst, sich auf neue Beziehungen einzulassen, war wohl schon allein der Entschluss, überhaupt und vor

allem sehr konstant an der TT-Gruppe teilzunehmen, für die Betroffenen ein entscheidender innerer und äußerer Wendepunkt.

Bezüglich der Verarbeitung der Traumatisierungen war die TT ein Anfang. Es ist aus meiner Sicht noch weiterhin Verständnis und konstruktive Hilfestellung von außen nötig. Bezugspersonen könnten nach entsprechenden traumatherapeutischen Schulungen den Betroffenen mehr Unterstützung bei der Bewältigung von Hochstress im Alltag und dem weiterhin notwendigen regelmäßigen Üben von Regulations-Skills bieten. Besondere Bewusstheit für Triggersituationen wie Jahrestage, Orte, Verluste etc. – von Seiten aller Bezugspersonen – ist wünschenswert und hilfreich für die Überlebenden. Um die Nachhaltigkeit der bisher erzielten Wirkungen zu garantieren, sollten weitere Angebote dieser Art erfolgen. Auch viele Jahre nach der Flut dürfen die Traumatisierungen nicht als Alltag akzeptiert werden oder gar mit Sätzen wie „Es muss doch jetzt langsam mal gut sein“ verdrängt werden. Denn dafür tragen die direkt Betroffenen immer noch zu viele belastende Folgen.

Durch die Traumatherapie haben die Teilnehmenden in nahezu jeder Stunde Steigerungen ihres Wohlbefindens und Abnehmen der Belastungen erlebt, die per Prozess-Fragebögen erfasst worden sind. Eine Veröffentlichung von Ergebnissen aus dem ersten Drittel des Gesamtprojekts, für die die Angaben der Betreuer:innen und der Gruppenteilnehmer:innen der Lebenshilfe noch erfolgen, liegt vor (Katz, 2025). Was die Messbarkeit der Wirksamkeit der Tanztherapie mit den Überlebenden der Lebenshilfe Sinzig angeht, sind die wissenschaftlichen Ergebnisse der Begleitstudie abzuwarten.

Abschließend möchte ich an alle Teilnehmenden, an die involvierten Mitarbeitenden der Lebenshilfe Ahrweiler, an die Projektleitenden Prof. Dr. Sabine C. Koch (Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft) und an PD Dr. Susann Kobus (Stiftung Universitätsmedizin Essen) sowie, last but not least, an Help (Hilfe zur Selbsthilfe e.V.) ganz herzliche Dankesgrüße richten. Es war mir schon lange Zeit vor Projektbeginn ein tiefes Bedürfnis, tanztherapeutische Hilfe für Betroffene der Ahrtaflut anzubieten. Ich erlaube mir, auch im Namen der Gruppenteilnehmer:innen einen Dank an die Projektverantwortlichen auszusprechen.

Literatur

- Bender, S. (2014). Die psychophysische Bedeutung der Bewegung. Ein Handbuch der Laban Bewegungsanalyse und des Kestenberg Movement Profiles, 3. überarb. Aufl. Logos Verlag Berlin.
- Berger, M. (Hrsg.) (2009). Psychische Erkrankungen. Klinik und Therapie. Urban & Fischer, Karlsruhe. S. 672-673.
- Brokuslaus, I. et al. (2021). Bewegen statt Erstarren! Das Praxisbuch für DBT-Körperskills, Schattauer.
- Bohus, M. (2024). DBT-Skilltraining bei Borderline-Störungen und komplexer PTBS: Band 1: Patienten-Manual broschiert, Schattauer.
- Braun, D. et al. (2023). Therapie-Tools Angst bei Menschen mit geistiger Behinderung: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial in Leichter Sprache. Beltz Weinheim.
- Erretkamps, A. et al. (2024). Therapie-Tools Depression bei Menschen mit geistiger Behinderung. Beltz Therapie-Tools, Weinheim.
- Dieterich-Hartwell, R., Meson, A. (2022). Dance/Movement Therapy for Trauma Survivors 1. Auflage Routledge, London.
- Dilling, H., et al. (2012). Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD 10 Kapitel V (F). Huber, Bern.
- Dunphy, K. (2003). Freedom to Move: Movement and dance for people with intellectual disabilities. McLennan & Petty.
- Eberhard-Kaechele, M. (2025). Gestalten, was Dich bewegt: Tanztherapie für Trauma-Folgestörungen. Unveröffentlichtes Manuskript, Leverkusen.

- Eberhard-Kaechele, M. (2013). Wie das Kaninchen vor der Schlange. Körper und Bewegungsinterventionen bei traumatisierten Menschen. In: Wöller, W.: Trauma und Persönlichkeitsstörungen, Schattauer, Stuttgart, S. 594.
- Fischer, G., Riedesser, P. (2008). Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Patmos Verlag, Düsseldorf.
- Fischer, G., Riedesser, P. (1999). Lehrbuch der Psychotraumatologie. Ernst Reinhardt Verlag, München.
- Förstl, H. et al. (Hrsg.) (2006): Neurobiologie psychischer Störungen. Springer Medizin Verlag, Heidelberg.
- Fogel, A. (2013). Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition. Schattauer, Stuttgart.
- Hennicke, K. Hrsg. (2015). Seelische Verletzung (Trauma) bei Menschen mit geistiger Behinderung. Deutsche Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung e.V. Dokumentation einer Arbeitstagung. Materialien der DGSG, Band 33, S. 8-9.
- Katz, C. (2025). The effects of Creative Arts Therapies on Trauma, Wellbeing and Resilience in the aftermath of the 2021 German Floods.
- Keleman, S. (1990). Körperlicher Dialog in der therapeutischen Beziehung. Kösel, München.
- Koch S.C. (2020) Indications and contraindications in dance movement therapy: learning from practioners' experience. GMS J Art Ther, 1(1).
- Koch, S.C. et al. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. 41(1):46–64.
- Koch, S.C., Harvey, S. (2012). Dance/movement therapy with traumatized dissociative patients. In: Koch S.C. et al. Body Memory, Metapher and Movement. John Benjamins, S. 369-385.
- Kufner, K. & Bengel, J. (2016). Psychotherapie für Menschen mit geistiger Behinderung – Hintergründe. In: Glasenapp, J., Schäper, S. (Hrsg.). Barrierefreie Psychotherapie Möglichkeiten und Grenzen der psychotherapeutischen Versorgung von Menschen mit Intelligenzminderung. Deutsche Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung e.V. Dokumentation einer Arbeitstagung. Materialien der DGSG, Band 37. S. 20
- Laban, R. v. (2003). Die Kunst der Bewegung. 3. Aufl. Florian Noetzel, Wilhelmshaven.
- Loew, T. (2019). Langsamer atmen, besser leben: Eine Anleitung zur Stressbewältigung, Psychosozial-Verlag.
- Löwenstein, K. (2015). Atem und Bewegung als formgebende Kräfte in der Psychotherapie bei Krebs. Akademiker Verlag, Saarbrücken.
- Marlock, G., Weiss, H. (Hrsg.) (2006). Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer, Stuttgart.
- Meir, S. (2015). Besondere Bedingungen in der Diagnostik und Therapie. In: Hennicke, K. Hrsg. Seelische Verletzung (Trauma) bei Menschen mit geistiger Behinderung. Deutsche Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung e.V. Dokumentation einer Arbeitstagung. Materialien der DGSG, Band 33, S.17.
- Meißner, A. (2017). Psychotherapeutische Wirkfaktoren. Emotionen sind für den Therapieerfolg wichtiger als Einsicht und Deutung. In: Neurotransmitter 28 (2), Springer Verlag, Berlin.
- Van der Kolk, B., et al. (2018). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Probst Verlag Lichtenau.
- Van der Kolk, B., et al. (2014). Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. The Journal of Clinical Psychiatry 75(6), S. 559-565.
- Stern, D.N. (1994). Mutter und Kind. Die erste Beziehung. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Wöller, W. (2013). Trauma und Persönlichkeitsstörungen: Ressourcenbasierte Psychodynamische Therapie (RPT) traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. Schattauer Verlag Stuttgart.



„Was wir in uns nähren, das wächst; dies ist ein ewiges Naturgesetz“. (Goethe). Mit diesem für traumatisierte Menschen besonders hilfreichen Motto führt **Kerstin Löwenstein** seit 25 Jahren ihre biopsychosozial ausgerichtete Praxis für Körperpsychotherapie, Yoga und Gesundheitstraining in Bad Honnef. Sie ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (VFP) mit Europäischem Zertifikat (ECP) und Anerkennung der DGK-Körperpsychotherapie/EABT, Dipl.-Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Supervisorin, Ausbilderin und Lehrtherapeutin (BTD), Coach, zertifizierte Yogalehrerin (BDYoga). Sie verfügt über 10 Jahre klinische Erfahrungen und mehrere traumatherapeutische Fachzertifikate. Für ihre Veröffentlichung über die Bedeutung von Atmung und Körperformung im tanztherapeutischen Prozess mit (traumatisierten) Krebspatient:innen erhielt sie 1996 den 1. Preis der Internationalen Gesellschaft für Kunst, Gestaltung und Therapie.

TANZTHERAPIE

Bewegung, die heilt

Petra Marx, Tanztherapie

Nach der Flut blieben nicht nur zerstörte Häuser zurück, sondern auch tiefe seelische Spuren. Viele Betroffene fühlten sich erschöpft, orientierungslos und innerlich leer. In dieser schwierigen Zeit fand die Tanztherapie als besondere Form der Unterstützung ihren Platz – ein Weg, der ohne Worte mit Bewegung Trost spendet.

Aus therapeutischer Sicht bietet die Tanztherapie einen ganzheitlichen und ressourcenorientierten Zugang, um Menschen nach einer Flutkatastrophe in ihrer emotionalen Verarbeitung zu unterstützen. Körper und Bewegung werden dabei zu Brücken zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck – gerade dann, wenn Worte fehlen.

In den Sitzungen begegneten die Teilnehmenden sich selbst und anderen auf neue Weise. Durch sanfte Rhythmen, freie Bewegungen und bewusste Körperwahrnehmung gelang es, Gefühle wie Angst, Trauer und Ohnmacht zuzulassen – und zugleich teilweise loszulassen.

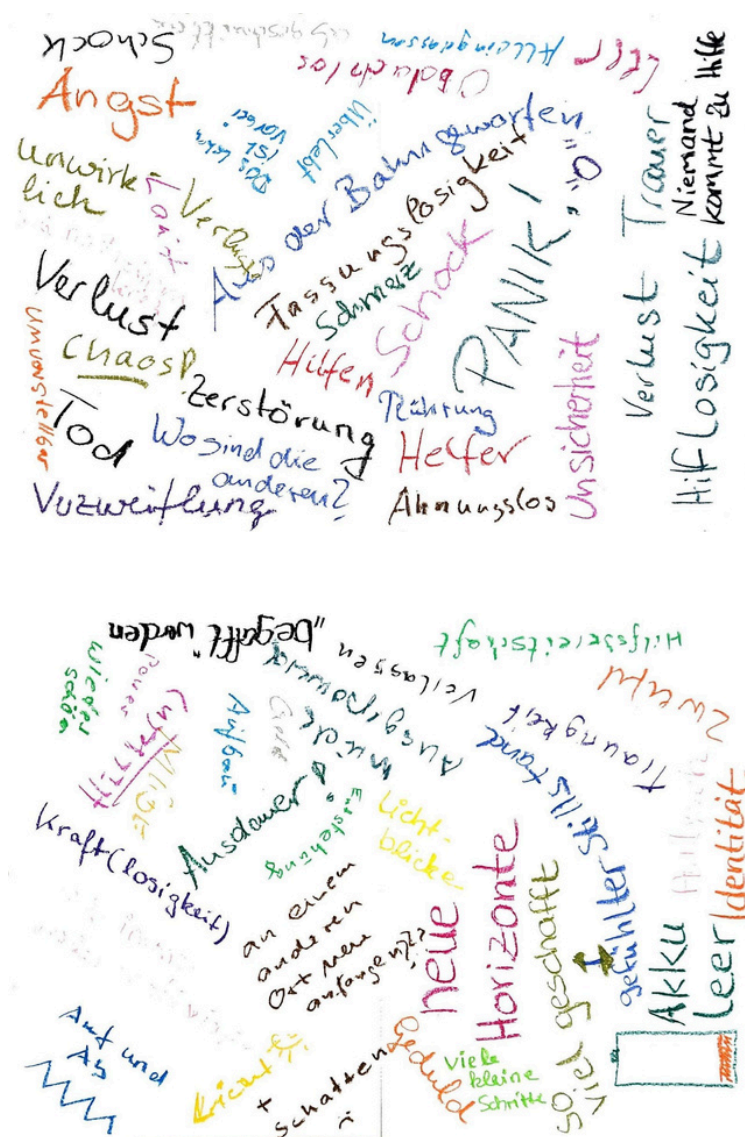
Viele erzählten später, dass sie im Tanz neue Kraft, Mut, Leichtigkeit und Lebensfreude entdeckt haben. Die gemeinsame Bewegung schuf Verbindung, Vertrauen und das Gefühl, nicht allein zu sein. So wurde die Tanztherapie zu einem Ort des Aufatmens in einer Atmosphäre aus Verbundenheit und Solidarität – und zu einem wichtigen Meilenstein auf dem Weg zurück in den Alltag.

Mein Ziel war es, den Betroffenen einen sicheren Raum zu eröffnen, indem sie Körperwahrnehmung, Ausdruck und Selbstvertrauen neu entdecken konnten. In den ersten Sitzungen stand die Rückkehr zum eigenen Körper im Vordergrund – das Spüren von Stand, Atem und Bewegung als Zeichen von Stabilität.

Im weiteren Verlauf ging es darum, emotionale Spannungen über Bewegung zu lösen, die innere Balance Schritt für Schritt wiederzufinden und Strategien zu entwickeln, wieder in die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zu kommen.

Aus therapeutischer Perspektive zeigt sich, dass Tanztherapie nicht nur Entlastung bringt, sondern auch Resilienz, Selbstwirksamkeit und Hoffnung stärkt – als zentrale Ziele in der Nachsorge traumatischer Erlebnisse.

Die Bewegung wurde so zum Medium der Heilung – sanft, kreativ und zutiefst menschlich. Die Arbeit mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern hat mich tief berührt. Ihre Offenheit, Herzlichkeit und ihr Vertrauen haben mich mit tiefer Dankbarkeit erfüllt. Zu sehen, wie durch Tanz wieder Lebendigkeit, Ausdruck und Zuversicht entstehen konnten, war ein großes Geschenk.



Gruppenarbeit vor (oben) und nach (unten) der Tanztherapie

Blitzlichtrunde – ein Moment des Ankommens



© Vanessa Topf

Zu Beginn jeder Tanztherapie-Sitzung lädt die Blitzlichtrunde die Teilnehmenden ein, bewusst im Hier und Jetzt anzukommen. Dieser kurze, achtsame Austausch öffnet Raum für Selbstwahrnehmung, Resonanz und Verbundenheit – ein Übergang vom Alltag hin zur therapeutischen Begegnung.

Fragen, die öffnen

Mit folgenden beispielhaften Fragen lenkt die Therapeutin die Aufmerksamkeit auf das eigene Empfinden und die Gruppendynamik:

- Wie geht es euch gerade?
- Wie nah fühlt ihr euch, euch selbst gegenüber – und anderen?
- Was ist euch in letzter Zeit gut gelungen? Worauf seid ihr stolz?
- Was würdet ihr im Moment am meisten brauchen?
- Was hat die gezogene Karte mit euch zu tun?

Diese Fragen regen an, kurz innezuhalten, nachzuspüren und sich mitzuteilen – in Worten, Gesten oder kleinen Bewegungen.

Bewegung beginnt im Bewusstsein

Die Blitzlichtrunde macht sichtbar, was jede Person in die Gruppe einbringt – an Stimmung, Energie und Thema. Sie stärkt Achtsamkeit, Vertrauen und das Gefühl von Zugehörigkeit. Gleichzeitig bietet sie der Therapeutin wertvolle Hinweise für die Gestaltung der anschließenden Bewegungsarbeit.

Vom Wort zur Erfahrung

Aus therapeutischer Sicht dienen die Antworten der Teilnehmenden als Impulsquelle: Sie fließen in die Entwicklung von Übungen und Bewegungssequenzen ein, in denen die Gruppe ihre themenbezogenen Erfahrungen körperlich und emotional vertiefen kann. So werden Gedanken und Gefühle nicht nur ausgesprochen, sondern im Tanz erfahrbar und transformierbar.

Sinn und Wirkung

Die Blitzlichtrunde schafft Orientierung, öffnet den Körper für Ausdruck und verbindet die Gruppe auf einer tieferen Ebene. Sie ist ein kleiner, aber entscheidender Moment, in dem Bewegung bereits beginnt, bevor der Tanz entsteht.

Baummeditation

Stundenbeispiel: Baummeditation – Verwurzelt und aufgerichtet

Die Teilnehmenden entscheiden sich, ob sie sich als Baum visualisieren oder an einem Baum ihrer Wahl lehnen.

1. Ein Moment der Erdung

In der Baummeditation finden die Teilnehmenden durch bewusste Körperwahrnehmung zurück zu Stabilität und Vertrauen. Mit beiden Füßen auf dem Boden stehend, spüren sie, wie die Erde trägt – wie Halt und Ruhe aus der Verbindung nach unten entstehen. Gleichzeitig weitet sich der Körper nach oben, in Aufrichtung und Leichtigkeit.

*„Ich spüre, wie meine Wurzeln tief in die Erde reichen – und mein Atem mich nach oben wachsen lässt.“
„Nach der Flut stand ich lange wackelig. Jetzt fühle ich wieder Boden unter mir.“*

2. Verbindung von innen nach außen

Der Körper wird zum Spiegel innerer Balance: Die Füße wurzeln, die Wirbelsäule richtet sich auf, die Arme öffnen sich in den Raum. So entsteht eine stille, fließende Bewegung zwischen Kraft und Loslassen, Festigkeit und Weite.

*„Ich bin Baum – verwurzelt, aufgerichtet, lebendig.“
„Ich halte Stand, auch wenn es stürmt.“*

3. Sinn und Wirkung

Aus therapeutischer Sicht fördert die Baummeditation das Erleben von Selbstwirksamkeit, Vertrauen und Zentrierung. Sie hilft, nach traumatischen Erfahrungen wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten – und darüber Sicherheit zu gewinnen. Die innere Haltung des ‘Stehens’ wird zur äußeren Erfahrung von Standfestigkeit, Präsenz und Würde.

*„Ich fühle mich getragen – von der Erde, vom Atem, vom Leben.“
„Ich erlebe mich als Baum – finde Halt, spüre Kraft und Aufrichtung.“*

In der Übung „Ich bin Baum“ werden die Teilnehmenden eingeladen, die Qualitäten eines Baumes im eigenen Körper zu spüren: Stand, Balance, Durchlässigkeit.

Die Füße verwurzeln sich im Boden, der Atem fließt, der Körper richtet sich auf. Jede Bewegung, jeder Atemzug wird zur stillen Verbindung zwischen Erde und Himmel.

*„Meine Füße sind meine Wurzeln – tief, ruhig, stark.“
„Ich wachse mit jedem Atemzug ein Stück weiter nach oben.“*

Die Erfahrung, sich als Baum zu erleben, führt zu innerer Ruhe und Präsenz. Sie stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft – besonders nach Zeiten, in denen der Boden unter den Füßen unsicher war.

„Ich stehe wieder – nicht, weil alles leicht ist, sondern weil ich Halt in mir finde.“



4. Anlehnen – getragen sein

Bewusste Anlehnung an einen Baum vertieft das Gefühl von Geborgenheit und Halt.

Die raue Rinde, der feste Stamm und das stille Rauschen der Blätter werden zu sinnlichen Anker, die Sicherheit und Verbindung vermitteln.

„Ich lehne mich an – der Baum trägt mich, und ich darf loslassen.“

„Sein Stamm ist mein Rückhalt. Ich spüre, wie gut es tut, nicht allein zu tragen.“

„Die Kraft, die ich suche, steht längst da – still und geduldig, wie dieser Baum.“

Im Kontakt mit dem Baum entsteht das Erleben: Ich darf mich anlehnen, ohne mich zu verlieren. Ich darf standhalten, ohne zu erstarren.



5. Sinn und therapeutische Bedeutung

Diese Übung stärkt das Gefühl von Verwurzelung, Selbstvertrauen und Zugehörigkeit. Sie bietet einen körperlich erfahrbaren Zugang zu Stabilität – nicht über Kontrolle, sondern über Verbindung. Die Teilnehmenden berichten, dass sie im Kontakt mit dem Baum neue Energie, Ruhe und Selbstsicherheit spüren.

Innerer Kern

(siehe Teil 1, S.138 „Innerer Kern“)

Stundenbeispiel: Den inneren Kern gestalten – und in Bewegung finden

1. Ein schöpferischer Blick nach innen

In der Arbeit nach Dr. Udo Baer gestalten die Teilnehmenden ihren inneren Kern – aus Ton, mit den eigenen Händen, in stiller Achtsamkeit. Der formbare Ton wird zum Spiegel des Inneren: weich oder fest, offen oder geschlossen, rau oder glatt. So entsteht ein sinnliches Abbild der eigenen Mitte – jener Teil, der bleibt, auch wenn das Leben ins Wanken gerät.

„Ich forme, was mich hält – mit meinen Händen, mit meinem Atem, mit mir.“

„Ich trage meinen Kern in mir.“

„Da ist etwas in mir, das schon viel erlebt, Ecken und Kanten hat und doch unzerstörbar ist.“

„Er lässt mich immer wieder aufstehen und weitermachen.“

2. Umgebung gestalten

Im Anschluss entsteht auf Papier die Umgebung, die dieser innere Kern benötigt, um sich sicher und lebendig zu fühlen: Schutz, Weite, Licht, Nähe oder Stille. Das Zeichnen öffnet den Blick auf Bedürfnisse und Grenzen – und macht sichtbar, was nährt und was Raum gibt.

„Mein Kern braucht Weite und Wärme – und Menschen, die ihn nicht drängen.“

3. Vom Gestalten ins Bewegen

In einer anschließenden körperlich-tänzerischen Übung wird das Erleben des Kerns in Bewegung übersetzt. Die Teilnehmenden spüren, wo im Körper ihr innerer Kern wohnt – vielleicht im Bauch, im Herzen, in der Mitte des Brustkorbs. Aus dieser Wahrnehmung entsteht eine Bewegung, eine Geste oder ein Tanz, der die Verbindung zum Kern ausdrückt und stärkt.

„Ich tanze aus meiner Mitte – nicht groß, nicht laut, aber echt.“

„Meine Geste erinnert mich: Ich bin da und führt mich wieder zu mir.“

4. Diese persönliche Geste wird zu einem Anker im Alltag

Ein stiller, bewusster Moment, in dem man sich an die eigene Kraft erinnert – jederzeit abrufbar, wenn Halt, Ruhe oder Orientierung gebraucht werden.

„Meine Geste erinnert mich: Ich bin da. Ich bleibe bei mir“.

5. Therapeutischer Sinn

Das Erleben des inneren Kerns über Gestaltung und Bewegung fördert Selbstwahrnehmung, emotionale Integration und Selbstvertrauen. Die Verbindung von Tonarbeit, Zeichnung und Tanz schafft einen fließenden Übergang von Innen nach Außen – vom Symbol zur Erfahrung, von der Form zur Bewegung.

„Ich spüre meinen Kern – und aus dieser Mitte heraus bewege ich mich.“

Tanz wird zur Sprache des Inneren und öffnet Raum für Resonanz und Heilung

(siehe Teil.1, S.143 „Heart to Heart – Lebenstanz, Lebensblume, Blütenhunger, Lebensblüte“)

Stundenbeispiel: Diese Stunde folgt der prozessorientierten Arbeitsweise von Anna Halprin, die Kunst, Bewegung und Leben miteinander verbindet. Ausgangspunkt ist eine intuitive Zeichen- und Bewegungsübung:

1. Mit geschlossenen Augen und je einem Stift in der Hand entstehen zu Musik spontane Linien und Bilder, die innere Empfindungen sichtbar machen.
2. Aus einem gewählten Ausschnitt der Zeichnung entwickelt sich eine wiederholbare Bewegung – ein Übergang vom Bild in den Körper.
3. Im weiteren Verlauf wird diese Bewegung von einer Partnerin aufgenommen, gespiegelt und verwandelt. Durch dieses dialogische Prinzip entsteht Resonanz: Bewegung wird zur Sprache, zum Austausch und zur Verbindung. Im gegenseitigen Weiterführen öffnen sich neue Formen des Ausdrucks, die sich schließlich
4. zu einer eigenen Tanzsequenz verdichten.

Ziel und Wirkweise

Die Arbeit nach Anna Halprin fördert Achtsamkeit, Körperbewusstsein und kreativen Selbstaussdruck. Sie lädt dazu ein, innere Bilder und Gefühle über Bewegung erfahrbar zu machen und in eine persönliche Form zu bringen. Durch die Verbindung von Wahrnehmung, Ausdruck und Resonanz entsteht ein Raum für Selbstbegegnung, Wandlung und Lebendigkeit – Bewegung als Weg zu Klarheit, Verbindung und innerer Kraft.

Zitate der Teilnehmer*innen



© Vanessa Topf

*„Als ich die Hände der anderen spürte,
wusste ich: Ich bin nicht allein in dem,
was war.“*

*„Manchmal greifen sie nach etwas
Unsichtbarem – nach Halt, nach
Verbindung, nach mir selbst.“*

*„Ich habe meine Hände gefragt, was sie
wollen – sie wollten schütteln, loslassen,
endlich wieder frei sein.“*

*„Im Tanz fühlen sich meine Hände
lebendig an, nicht mehr leer. Sie wissen
wieder, was sie tun dürfen.“*

*„Wenn meine Hände tanzen, spüre ich,
dass ich gestalten kann – mein Leben,
meine Bewegung, mich.“*

*„Mit jedem Schritt durch den Raum habe
ich etwas von der Schwere hinter mir
gelassen.“*

*„Ich konnte den Schmerz nicht sagen,
aber ich konnte ihn bewegen.“*

*„Ich tanze nicht, um zu vergessen – ich
tanze, um wieder zu fühlen.“*

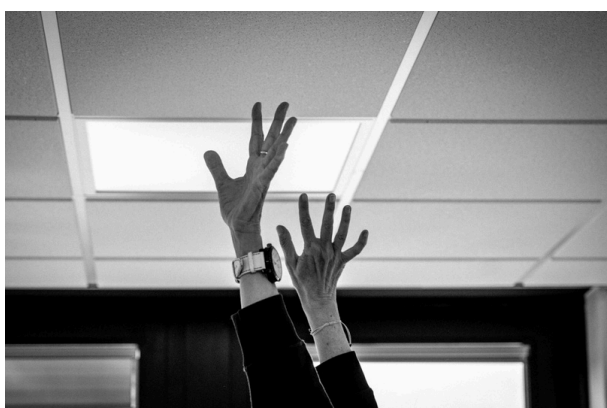
*„Mit jedem Schritt wächst mein Vertrauen
– in den Boden, in den Raum, in mich.“*

*„Als meine Füße den Boden spürten,
wurde mir klar: Ich stehe noch. Ich lebe.“*

*„Meine Füße waren zuerst unsicher, dann
mutig. Es war, als würden sie sich neu
erinnern, wem sie gehören.“*



© Vanessa Topf



© Vanessa Topf



© Vanessa Topf

„Die Flut hat alles mitgerissen – aber der Tanz hat mir geholfen, wieder Boden zu finden.“

„Nach der Flut war mir der Boden unter den Füßen weggebrochen – im Tanz habe ich gelernt, ihn neu zu fühlen.“

„Ich spüre, dass der Boden mich trägt. Und dass ich mir selbst wieder trauen darf.“

„Als ich den Stock in den Händen hielt, fühlte ich mich stark – nicht mehr Opfer, sondern handlungsfähig.“

„Im Tanz mit dem Stock erlebe ich Halt, Rückgrat und Kraft.“

„Am Rücken entlang geführt wird der Stock zu meiner Stütze. Ich habe wieder Rückhalt.“

„Der Stock ist mein Anker – er erinnert mich daran, dass ich aufrecht bin.“

„Der Tanz mit dem Tuch war wie Atmen – endlich wieder Weite, endlich wieder Raum.“

„Das Tuch wurde zu meinem Atem. Ich ließ es fliegen – und mit ihm ein Stück meiner Angst.“



© Vanessa Topf



© Vanessa Topf



© Vanessa Topf



© Vanessa Topf

„Ich konnte endlich wieder Leichtigkeit spüren.“

„Das Tuch hebt mich, es fließt mit mir – endlich fühlt sich etwas wieder leicht an.“

„Wenn ich das Tuch bewege, atmet es mit mir. Ich spüre, wie Freiheit aussieht.“

„Mit dem Tuch kann ich loslassen, ohne zu fallen.“

„Wenn ich mich in den Stoff hülle, darf ich weich werden. Er hält mich, bis ich mich wieder selbst halten kann.“

„Das feste Tuch schützt mich und gibt mir Halt.“

„Eingewickelt in Stoff spüre ich mich – nicht eingengt, sondern getragen.“

„Manchmal brauche ich keine Worte, nur das Gefühl, gehalten zu sein.“



© Vanessa Topf



© Vanessa Topf



Petra Marx, Diplom-Ökonomin, Tanztherapeutin (BTD), Lehrtherapeutin (BTD), Ausbilderin (BTD), Supervisorin (BTD) und Traumatherapeutin EMDR arbeitet in ihrer Praxis in Niederkassel-Rheidt mit Erwachsenen in Einzel-, Paar- und Gruppentherapie auf tiefenpsychologischer Grundlage. Ihr Ansatz ist ressourcenorientiert, achtsam und traumasensibel. Durch die Verbindung von körperorientierter Selbsterfahrung und psychodynamischer Reflexion entsteht ein Raum, in dem Bewegung, Beziehung und innere Bilder Ausdruck finden und heilsame Wandlung erfahren können. Ihre Arbeit zeigt, wie durch Tanz und Bewegung ein heilsamer Zugang zu inneren Ressourcen entsteht und somit Veränderung ermöglicht wird.

STRONG KIDS

Theatertherapie zur Resilienzstärkung von Kindern nach der Flut

**Sabine C. Koch, Projektleitung „kreARTiv“ &
Ulrike de Ribaupierre, Projektleitung „Starke Kids“**

Neben dem Projekt „kreARTiv – vom Schatten ins Licht“ fand auch das Projekt „Starke Kids“ als Kooperationsprojekt mit der Theatertherapie im Jahresverlauf 2025 statt (Projektentwicklung und -leitung „Starke Kids“: Ulrike de Ribaupierre; Wissenschaftliche Begleitstudie: Manuela Juhart & Prof. Dr. Sabine C. Koch, RIArT, Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft; Förderung: Help – Hilfe zur Selbsthilfe, e.V.).

Im Projekt „Starke Kids“ wurden Kleingruppen für betroffene Grundschulkinder der 2., 3. und 4. Grundschulklasse im Alter von 8-11 Jahren zur Resilienzstärkung und Reduktion von Traumasymptomatik angeboten. Insgesamt nahmen ca. 130 Kinder in 20 Gruppen und 5 Einrichtungen an dem Angebot „Starke Kids“ teil. Das Angebot umfasste eine Blockwoche (4 Tage) mit den Kindern und wurde von qualifizierten Theatertherapeut:innen durchgeführt. Am Abschlusstag, dem 5. Tag im Projekt, wurde das Lehrpersonal in einem Workshop/einem Gespräch über die Arbeit informiert, Übungen und gefundene unterstützende Rituale wurden übergeben, um der Arbeit Nachhaltigkeit zu ermöglichen. Die ersten Gruppen fanden im Februar statt. Die Kinder, die im Herbst teilnahmen, waren im Frühjahr die Wartekontrollgruppe für den wissenschaftlichen Studienteil. Die Klassenlehrer:innen füllten dabei für die Kinder zu drei Messzeitpunkten einen Fragebogen aus, in dem neben demographischen Angaben und Angaben zu Verhaltensauffälligkeiten auch die Resilienz (mit der CRS-Skala; Koch et al. 2025) und die Traumasymptome der Kinder abgefragt wurden (mit der YYY-Skala). Der Fragebogen der Studie wurde vor der Intervention, nach der Intervention und zu einem Follow-Up Zeitpunkt sechs Wochen nach der Intervention durch die/den Klassenlehrer:in ausgefüllt. Zudem gab es einen Studienteil, in dem von den Therapeut:innen täglich zwei Zitate pro Kind gesammelt wurden, die in Verbindung mit dem Wirkprozess standen. Die Auswertung der Resultate der wissenschaftlichen Begleitstudie liegen im Sommer 2026 vor.

Wir fanden bereits in einer Vorgängerstudie, die nach der Flut von Januar bis July 2022 durchgeführt wurde, dass die Theatertherapie nach dem „Starke Kids“-Konzept die Resilienz der Kinder stärkte. Damals führte die Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft ein Fluthilfeprojekt durch, bei dem Theatertherapie den Schulen und Kindertageseinrichtungen in den Flutgebieten (Kreis Ahrweiler/Kreis Euskirchen) angeboten wurde. Dabei konnten ca. 600 Kinder zwischen 2 und 11 Jahren in den Einrichtungen Theatertherapie erhalten. In Kleingruppen in einer Blockwoche lernten sie dabei spielerisch ihre Stärken kennen und wie sie sie im Sinne der Gemeinschaft einsetzen können.

Die Evaluation der Maßnahme zeigte, dass die Intervention der qualifizierten Theatertherapeutinnen die Resilienz der Kinder signifikant steigerte (über die Zeit sowie gegenüber einer Wartekontrollgruppe), und dass die resilienzstärkende Wirkung der Maßnahme nach zwei Monaten nicht nur erhalten blieb, sondern anstieg. Die Fortführung der Maßnahme leistet der Verein „Starke Kids“, der weiter in den Flutgebieten tätig ist.

Die Akzeptanz der Intervention unter den Pädagog:innen war hoch: Schulnote $M=1,94$ ($SD = 0,57$; Skala von 1=„sehr gut“ bis 6=„ungenügend“). Die Bewertungen der Stärke der resilienzfördernden Wirkung des Workshops war $M=7,7$ ($SD=1,2$) auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = „sehr schwach“; 10 = „sehr stark“). Drei von 19 Pädagog:innen hatten als teilnehmende Beobachter:innen an den Workshops teilgenommen. In vielen Fällen erhielten die Pädagog:innen und Therapeut:innen Feedback von Eltern und Kindern, dabei wurde mehrfach der Wunsch geäußert, dass die Therapeu:innen wiederkommen sollen. Kritisch wurde vonseiten der Pädagog:innen angemerkt, dass sie sich mehr Beteiligung gewünscht hätten: *„Rückblickend denke ich, dass es sinnvoll wäre, auch mit den Lehrern zusammenzuarbeiten. Auf diese Weise würde der Erfolg nicht mit den Kindern verblassen. Der Nachhaltigkeit der erzielten Erfolge sollte mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Auch die Arbeit mit den Eltern könnte wichtig sein.“* Lobend wurde hervorgehoben: Die Kinder konnten sich frei entfalten (aufblühen und gedeihen), ohne Leistungsdruck, Verkleiden, in Bewegung und Aktion sein, Kreativität wurde gefördert. Die Kinder konnten ihre Fantasien ausleben, erlebten Sicherheit in verschiedenen Rollen. Wie eine Pädagogin es ausdrückte: *„Die Kinder tauten im Laufe der Woche auf, und das Feedback war durchweg positiv. Die abschließende Diskussion mit mir war informativ, die Einschätzungen der Therapeuten zu den Kindern deckten sich mit meinen Beobachtungen. Ich verwende die Übungen, die ich auf dem Weg erhalten habe, in meinem Unterricht.“*

Stimmen der Kinder --

Beispielhafte Zitate der Kinder aus dem Projekt „Starke Kids“ 2025

Es folgt eine Auswahl der Kinderzitate -- ein Bruchteil --, die die Therapeut:innen im Projekt „Starke Kids“ im Jahr 2025 gesammelt haben.

Wir haben eine Fabel entwickelt, habt ihr das gemerkt? Jeder braucht Hilfe (weiblich, 10)

Toll, dass wir unsere eigenen Regeln machen dürfen (dann fällt es auch viel leichter, sich daran zu halten; männlich, 10)

Toll, dass wir uns alle respektieren und sein dürfen, wie wir sind (männlich, 11)

Ich werde nie wieder aufhören können zu lachen (männlich, 10)

Es ist so toll, Regie zu machen (weiblich, 10)

Morgen bauen wir eine Höhle und dann sind wir alle Bergarbeiter. Und in der Höhle ist ein Monster (männlich, 10)

Können wir loslegen? (männlich, 9)

Ich möchte der Prinz sein, weil dann beschützen mich alle, und das ist schön (männlich, 11)

Was mit Umfallen, Weinen und Gefühl (weiblich, 9)

Ich fand's toll, dass ich alle erschießen konnte... einmal böse sein (weiblich, 9)

Gestern Abend habe ich einen großen Stern gesehen und gedacht ‚Das ist meine Oma‘ (weiblich, 10)

Ich schreibe das Drehbuch (männlich, 10)

Bei der Flut uns zu retten, war ein gutes Gefühl (weiblich, 10)

Es war toll, die Königin zu sein und mein Kind wieder zu finden (weiblich, 11)

Ich habe erlebt, dass ein Streit auch wieder gelöst werden kann (männlich, 11)

Ich habe mich beim Kämpfen frei gefühlt (weiblich, 10)

Das Böse ist besiegt (weiblich, 9)

Meine Insel ist samt meiner Freundin weggeschwommen, jetzt bin ich gestrandet und will keinen Kontakt mehr, damit ich nicht wieder alles verliere (weiblich, 10; als Wikinger)

Das Haus hat gehalten. Es war sehr fest (weiblich, 11)

Ich will jeden Tag so viel Spaß (weiblich, 12)

Die Stimmen der Kinder und der Pädagog:innen geben einen Eindruck, was sich im Rahmen einer Theatertherapie für Kinder nach einem traumatischen Erlebnis bewegen kann.



Gemeinsamer Schutzraum

Starke Kids – Theatertherapie als Erfahrungsraum für innere Kraft

Mit „Starke Kids“ haben wir einen Raum geschaffen, in dem Kinder in unsicheren Zeiten – geprägt von Herausforderungen wie dem Flutgeschehen, Krieg oder anderen Destabilisierungen – ihre innere Sicherheit und Ausdruckskraft stärken können. Unser theatertherapeutischer Ansatz ermöglicht Entlastung und Befähigung: Kinder entdecken neue Perspektiven, erproben alternative Handlungsmöglichkeiten und erfahren sich als schöpferische Akteur:innen ihres eigenen inneren Erlebens.

Im Spiel mit Rollen, Figuren und Symbolen begegnen sie ihren inneren Anteilen, den mutigen, leisen, wilden, zarten, und können so neue Seiten an sich entdecken. Das fördert Resilienz, Selbstfürsorge und emotionale Beweglichkeit.

Wir arbeiten traumasensibel, leiborientiert und prozessorientiert. Der von uns gehaltene Raum ist ein virtueller energetischer Spielplatz, in dem alles möglich sein darf, nichts festgeschrieben ist und jede Idee eine Einladung zur Erfahrung wird.

Unsere Haltung ist getragen von Achtsamkeit, Klarheit und Vertrauen in die schöpferische Kraft jedes Kindes. Und manchmal geschieht das, was wir liebevoll Zauberei nennen: ein Moment innerer Kohärenz, in dem ein Kind spürt: Ich bin. Ich wirke.



Kraftsteine I+II

Literatur

Koch, S. C., Stange, S., Ernst, N., Kinnen, J., Juhart, M., Schöder, M., Schwab de Ribaupierre, U., Merschmeyer, B., Klees, S., Junker, J. & Huess, H. (2025). 'Strong Kids': Effects of drama therapy on child resilience after the 2021 German flood disaster. *The Arts in Psychotherapy*, 92(Feb2025), 102254.

Leeuwestein, H., Kupers, E., Boelhouwer, M., & van Dijk, M. (2024). Differences in Well-Being at School Between Young Students With and Without a Refugee Background. *Child psychiatry and human development*, 10.1007/s10578-024-01690-6 (Raptoss-Fragebogen 2; Traumabogen für Kinder). Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01690-6>

Müller-Weith, Doris, Neumann, Lilli & Stoltenhoff-Erdmann, Bettina (2002; Hrsg.). *Theater Therapie: Ein Handbuch*. Junfermann, Paderborn. ISBN-10. 3873875136 · ISBN-13. 978-3873875135.



Ulrike de Ribaupierre ist SchauspielerIn, Regisseurin und Theatertherapeutin. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Verbindung von künstlerischer Praxis und therapeutischer Wirksamkeit. Als Leiterin des Vereins Starke Kids e.V. entwickelt und realisiert sie theatertherapeutische Resilienzprojekte an Schulen – Programme, die Kinder in ihrer emotionalen Stärke, Ausdrucksfähigkeit und Selbstwirksamkeit fördern. Ihre Arbeit erforscht, wie Spiel, Bewegung und Begegnung seelische Gesundheit unterstützen, Kommunikation vertiefen und Gemeinschaft stärken können. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie künstlerisches Handeln Räume eröffnet, in denen Menschen sich sicher, lebendig und verbunden erleben.

CAPOEIRA ZUR RESILIENZSTÄRKUNG

von Kindern & Erwachsenen nach der Flut

Sabine C. Koch, Projektleitung „kreARTiv“

Als Teil des Projekts „kreARTiv – vom Schatten ins Licht“ fanden im Jahresverlauf 2025 Capoeira-Gruppen zur Resilienzstärkung statt. Ziel des Projekts war es, durch wöchentliches Capoeira-Training die Resilienz der Teilnehmenden zu fördern. Darüber hinaus wurde die Reduktion von Traumasymptomatik erhoben.

Die Projektkoordination und wissenschaftliche Begleitstudie lagen bei Prof. Dr. Sabine C. Koch und Katharina Forstreuter vom Forschungsinstitut RIArT, Alanus Hochschule. Die Durchführung übernahm Mestre Cabana (Capoeira Mineira Köln/Bonn), unterstützt beim Festival von Sascha „Bruxo“ (Capoeira Mineira Bonn). Gefördert wurde das Projekt durch Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

Capoeira ist eine brasilianische Tanz-Kampfkunst, die mit Musik und akrobatischen Elementen gespielt wird (‘jogar’). Sie hat sich aus der Oppressionsgeschichte der Sklaven in Brasilien als eine Form des Widerstands entwickelt und deshalb bereits historisch zur Resilienzstärkung gedient. Eine systematische Übersichtsarbeit zu den gesundheitsfördernden Auswirkungen von Capoeira zeigt, dass Capoeira – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – zur Stärkung von Resilienz, Selbstvertrauen, zur Aggressionsreduktion und einem gesunden Lebensstil beitragen kann (Köhler et al., 2024).

Wir boten Capoeira zur Resilienzstärkung im Kreis Euskirchen an und erfassten mit erprobten Messinstrumenten, ihre Eignung, die Resilienz von Betroffenen der Flutkatastrophe zu stärken und die Traumasymptomatik zu verringern.

Insgesamt nahmen 15 Kinder und 15 Erwachsene in vier Gruppen an zwei Orten (Euskirchen und Frauenberg) an dem Angebot ‚Capoeira zur Resilienzstärkung‘ teil. Zudem wurde im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitstudie des RIArT eine Kontrollgruppe erhoben, die ebenfalls Capoeira praktizierte, aber nicht von der Flutkatastrophe betroffen war. Das Angebot startete Mitte Mai 2025 und lief bis Mitte Dezember 2025. Geleitet wurde es als fortlaufendes Angebot von Capoeira-Mestre Cabana aus Köln.

Capoeira - zur Resilienzstärkung mit Contramestre Cabana



Brasilianische Tanz-/Kampfkunst zur körperlichen und mentalen Stärkung, Aufbau von Resilienz, Selbstbewusstsein, Aggressionsregulation und einem gesunden Lebensstil für Betroffene der Flutkatastrophe 2021.

**Mittwochs 14.05.-17.12.2025
in der Bleibachhalle, Euskirchen – Frauenberg**

Für Erwachsene Ü40	13:00 - 14:30 Uhr
---------------------------	--------------------------

**Mittwochs 14.05.-17.12.2025 im Fit & Fight Euskirchen,
Roitzheimerstr. 84, 53879 Euskirchen**

Für Kinder (5-7J.)	15:15 - 16:15 Uhr
Für Kinder (8-12J.)	16:15 - 17:15 Uhr
Für Erwachsene & Jugendliche	17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldungen mit Altersangabe unter Stichwort ‚Capoeira‘ an:
kreARTiv@alanus.edu (Rückfragen 0177 7902666)

Das Angebot ist kostenfrei,
es läuft auch in den
Ferienzeiten. Es wird von
Help - Hilfe zur Selbsthilfe
e.V. getragen und von der
Alanus Hochschule
organisiert und
wissenschaftlich auf seine
Wirkung evaluiert.



Bilder: Capoeira Mineira, Köln/Bonn



Show beim kreARTiv-Kulturfestival am 06./07.12.2025 im Arp Museum Rolandseck. Save the date.

Capoeira als Culture4Health Maßnahme wird mit einem abschließenden Kulturfestivals in die Gemeinschaft getragen, das unter dem Motto „Kunst schafft Gesundheit“ am 6. und 7.12.2025 im Arp Museum Bahnhof Rolandseck stattfindet („Healing Arts Ahrtal“). Das Culture4Health Festival schafft eine Verbindung zwischen Teilnehmenden und bestehenden Gruppen, die eine Basis für ‚Social Prescription‘ ist, d. h. die ‚Überweisung‘ von Teilnehmenden an bestehende Kulturangebote, Vereine und andere Gruppen (Nachhaltigkeits-komponente). Charakteristisch für die Capoeira-Komponente ist die Breite: Sie findet für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen statt (6-99 Jahre).



Das volle Kulturpaket: Mit Spaß wird im Capoeira nicht nur akrobatische und ballistische Bewegung erlernt, sondern auch Musik, Gesang und Portugiesisch. An der Berimbau: Mestre Cabana, die Teilnehmer:innen an der Atabaque, Pandeiro, A-Gogo und Palmas (Danke an die Stadtverwaltung für die kostengünstige Bereitstellung der Halle, und an die Kreisverwaltung für die Unterstützung mit Werbung).



Prof. Dr. phil. habil. Sabine C. Koch (Psychologin, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Master in Health Sciences und Soziale Arbeit (BA), Heilpraktikerin Psychotherapie) hat die Tanz- und Bewegungstherapie in Deutschland als akademisches Fach etabliert (Heidelberg). Sie leitet das Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien (RIArT) an der Alanus Hochschule in Bonn und betreut dort zahlreiche Forschungsprojekte im Bereich der Künstlerischen Therapien. Sie hat zudem eine Honorarprofessur an der University of Melbourne in Australien. Sabine Koch ist Chefredakteurin des Journals of Arts Therapies bei der German Medical Science und Vorstandsmitglied der Wissenschaftlichen Fachgesellschaft für Künstlerische Therapien (WFKT).

TEIL 3

Stimmen von Außen. Medienresonanz

Pressemitteilung der Alanus Hochschule

Fluttrauma überwinden - Noch freie Plätze in Alanus Projekt des RIArT „Künstlerische Therapien zur Traumabewältigung im Ahrtal“

Bei der Hochwasserkatastrophe im Juli 2021 haben tausende Menschen im Ahrtal ihr ganzes Hab und Gut verloren und schwere seelische Traumata erlitten. Kann ein künstlerisches Therapieangebot helfen, diese nach außen unsichtbaren psychischen Wunden zu heilen? Dieser Frage widmen sich die Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Bonn und die Stiftung Universitätsmedizin Essen in der neuen von Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V. geförderten „KreARTiv“-Studie, die Kunsttherapie, Musiktherapie, Tanztherapie und Theatertherapie zu den Betroffenen bringt. Zur Erhebung praxisbezogener Daten im Zeitraum Januar bis November 2025 werden aktuell noch Studienteilnehmer:innen aus der betroffenen Region gesucht. Die Teilnahme an den Gruppenangeboten ist kostenfrei.

Die Gruppenangebote zur Reduktion der psychologischen Auswirkungen der Hochwasserkatastrophe richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene und finden an verschiedenen Orten im Ahrtal und Kreis Euskirchen statt. Das Ziel ist, eine Verringerung der Traumasymptome und eine Steigerung der Resilienz der Betroffenen. Zertifizierte Künstlerische Therapeut:innen laden die Teilnehmer:innen im Rahmen von zehn wöchentlichen Sitzungen je zwei Stunden ein zum Gestalten, Musizieren, Bewegen oder Rollenspielen. Die Veränderung bei den Betroffenen wird mit erprobten Fragebögen gemessen und vom Evaluationsteam des RIArT –Research Institute for Creative Arts Therapies der Alanus Hochschule, unter Leitung von Prof. Dr. Sabine C. Koch, sowie von PD Dr. Susann Kobus, Universitäts-mezizin Essen und Musiktherapiestudiengang der Alanus Hochschule, wissenschaftlich begleitet.

Anmeldungen zur Teilnahme und Gruppeneinteilung an: kreARTiv@alanus.edu

Telefonische Rückfragen gerne an Prof. Dr. Sabine C. Koch unter 0151/12957957.

Wir freuen uns über Ihre Berichterstattung. Bei Fragen oder Interviewwünschen melden Sie sich gerne!

Pressekontakt:

Senta Koske

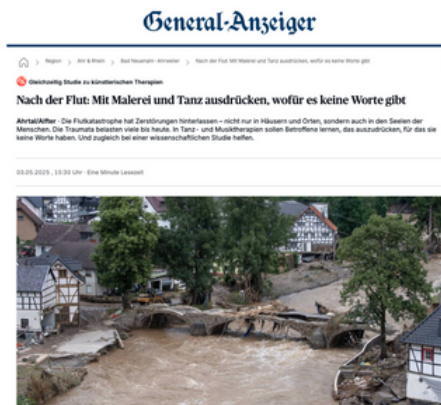
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Pressesprecherin

Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, Villestraße 3 – 53347 Alfter (bei Bonn)

1. Zeitungsberichte



Bonner Generalanzeiger, 3./4. Mai 2025; Redaktion Ahr



General-Anzeiger, Zeitungs- und Onlineartikel, 03.05.2025



General-Anzeiger, Zeitungs- und Onlineartikel, 06.07.2025



Allgemeine Berichte | 20.08.2025

„Vom Schatten ins Licht“

Region. Panikattacken bei Regen? Herzklopfen, Beklemmung oder depressive Gedanken in der Nähe des Flusses? 150 Menschen haben bereits an den kreARTiv-Gruppenangeboten zur Fluttraumabewältigung teilgenommen, nun startet die letzte Phase des Projekts mit noch einmal 17 Gruppen in Kunst-, Musik-, und Tanztherapie von September bis November 2025 (je 10 Termine). Betroffene, die keine Zeit zur Teilnahme haben und das Projekt trotzdem unterstützen wollen, können als Kontrollgruppe drei Fragebögen im selben Zeitraum ausfüllen. Eingeladen sind Sie auch zum Abschlussfestival „kreARTiv - Kunst schafft Gesundheit“ am 6./7.12.2025 im ARP-Museum Rolandseck: Save the date!

Das Projekt ist für Betroffene kostenfrei. Es wird über Help – Hilfe zur Selbsthilfe, e.V. finanziert und von der Alanus Hochschule Alfter und der Stiftung Universitätsmedizin Essen organisiert und wissenschaftlich begleitet. Neu sind die Gruppen in Ertstadt. Anmeldung: kreARTiv@alanus.edu

Rückfragen unter:

0177 7902666 oder 0151 1295 7957

Blick aktuell, 20.08.2025



2. Online-Beiträge



idw - Informationsdienst
Wissenschaft



01/31/2025 15:28

Fluttrauma überwinden

Senta Koske *Marketing & Öffentlichkeitsarbeit*
Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

In der neuen „kreARTiv“-Studie untersuchen Forscher:innen der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Bonn die Wirksamkeit Künstlerischer Therapien bei der Traumabewältigung von Flutopfern im Ahrtal.

Bei der Flutkatastrophe im Juli 2021 haben tausende Menschen im Ahrtal ihr Hab und Gut verloren und schwere seelische Traumata erlitten. Kann ein künstlerisches Therapieangebot helfen, diese nach außen unsichtbaren psychischen Wunden zu heilen? Dieser Frage widmet sich das Research Institute for Creative Arts Therapies (RIAT) der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Bonn in Kooperation mit der Stiftung Universitätsmedizin Essen in der neuen von Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V. geförderten „kreARTiv“-Studie. Zur Erhebung praxisbezogener Daten im Zeitraum Januar bis November 2025 werden aktuell noch Studienteilnehmer:innen für die Gruppenangebote in Kunst-, Musik, Tanz- und Theatertherapie gesucht.

Die Gruppenangebote zur Reduktion der psychischen Auswirkungen der Flutkatastrophe sind kostenfrei und finden an verschiedenen Orten im Ahrtal und Kreis Euskirchen statt. Sie richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus der betroffenen Region und zielen darauf ab, Traumasymptome zu reduzieren und die Resilienz zu steigern. Zertifizierte Künstlerische Therapeut:innen laden die Teilnehmer:innen im Rahmen von zehn wöchentlichen Sitzungen je zwei Stunden ein zum Gestalten, Musizieren, Bewegen oder Rollenspielen. Die Veränderung bei den Betroffenen wird mit erprobten Fragebögen gemessen und vom Evaluationsteam des RIAT der Alanus Hochschule unter Leitung von Prof. Dr. Sabine C. Koch und Dr. Susann Kobus sowie Forscher:innen der Stiftung Universitätsmedizin Essen wissenschaftlich begleitet.

Anmeldungen zur Teilnahme und Gruppeneinteilung an:
kreARTiv@alanus.edu

More information:
<https://www.alanus.edu/de/aktuelles/aus-der-hochschule/detail/kreartiv-kunstther...>

Idw – Informationsdienst
Wissenschaft, 03.01.2025





KreARTiv -Vom Schatten ins Licht-

Das kreARTiv-Team startet die zweite Runde seines Projekts für künstlerische Therapien für Flutbetroffene. Von April bis Juli werden 16 neue Gruppen in Musik-, Kunst-, Tanz- und neu auch Theatertherapie angeboten, zusätzlich ist eine fortlaufende Capoeira-Gruppe als kulturelle Ergänzung geplant. Ziel ist es, bis zu 150 Betroffene im Ahrtal und Kreis Euskirchen zu erreichen; aktuell sind die Gruppen zu rund 60% belegt. Besonders wird auf folgende Punkte hingewiesen:

- Weitere Teilnehmende werden gesucht
- Start der neuen Kulturgruppe (Capoeira) ab Mai, mittwochs 14:00-19:00 Uhr
- Kulturfestival am 29./30.11.2025 unter dem Motto „Kunst schafft Gesundheit“

[Flyer-PDF als Download](#)

Ankündigung Regionalmanagement, März 2025



3. Radio

Trauma der Flutnacht: Kunsttherapie soll Betroffenen helfen

Die Flutkatastrophe haben viele Menschen im Ahrtal bis heute nicht verarbeitet. Jetzt gibt es dort ein Projekt, das mehr als 100 Betroffenen mit Kunsttherapie helfen möchte.

Stand:
12.3.2025, 16:55 Uhr

[Teilen](#)



SWR aktuell, Rheinland-Pfalz,
Radio- und Onlinebeitrag,
12.03.2025



4. Fernsehbeiträge



Lokalzeit Bonn, Interview
Fernsehen, 19.03.2025



Lokalzeit Bonn: Film der Arbeit von Dorothee Neu's Kunsttherapiegruppe und Interview mit Projektleitung Prof. Dr. Sabine C. Koch (Research Institute for Creative Arts Therapies (RIArT), Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, Alfter/Bonn)



Landesschau Rheinland-Pfalz,
Fernsehbeitrag, 28.03.2025



5. Filmproduktionen von Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.



Tanztherapie im Ahrtal | Help – Hilfe zur Selbsthilfe

Help – Hilfe zur Selbsthilfe
e.V., Film: „Tanztherapie im
Ahrtal“, 14.07.2025



Mentale Gesundheit: Kunsttherapie im Ahrtal

Help e.V., Film zur mentalen
Gesundheit, 10.10.2025



6. Sonstiges



Entstehende Dokumentation
zu Bad Neuenahr-Ahrweiler
der ARD



Facebook: Flutnacht 14.Juli
2021





Instagram WDR





Instagram SWR



AUSSTELLUNG
14.10.2025 bis 17.10.2025

FLUT-JULI21.EU

EINE KATASTROPHE IM HERZEN VON EUROPA

4 Jahre nach der Flutkatastrophe
Erinnerung, Aufarbeitung, Zukunft

Foto: Annett Baumgartner

ERÖFFNUNG
14.10. UHRZEIT 12:30

Schirmherr
Pascal Arimont
Mitglied des Europäischen Parlaments
Co-Chair der INTERGROUP on
Resilience, Disaster Management
and Civil Protection

Europen Parlament, SPINELLI Floor 3 Bar Area

Erinnern. Verstehen. Vorsorgen. www.Flut-Juli2021.eu

Design: by www.kommunikationskraft.de

Hinter jeder Zahl steht
ein Mensch, eine Familie,
ein Schicksal.

sabineverheyen [Folgen](#)

Recap zur Ausstellung „Eine Katastrophe im Herzen Europas – 4 Jahre nach ...

+49 177 7950441

FLUT-JULI21.EU

info@flut-juli21.eu

STARTSEITE ÜBER UNS PRESSE DIE AUSSTELLUNG ▼ UNTERSTÜTZER & FÖRDERNDE KONTAKT

Flut - Juli 2021

Eine Katastrophe im Herzen von Europa

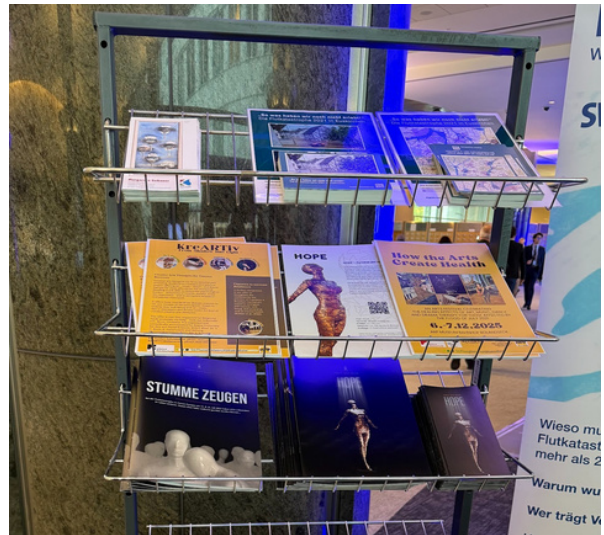
AUSSTELLUNG IM EU-PARLAMENT - BRÜSSEL

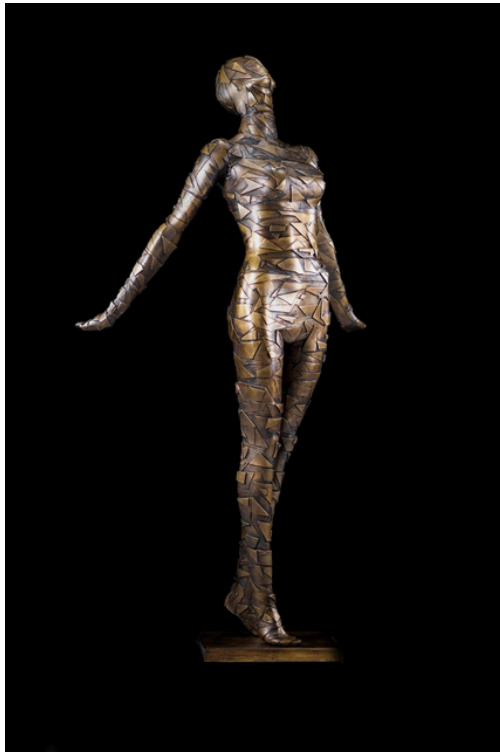
14. bis 17. Oktober 2025

[KONTAKTIEREN SIE UNS](#)

Hier findet man eine Übersicht der Pressemitteilungen







“HOPE”, Dennis Josef Meseg,
Wessenich



“HOPE” steht am
Kulturfestival für beide Tage
am Eingang des Bahnhofs
Rolandseck zum Empfang und
der Verabschiedung der
Teilnehmenden.



Maria's Bilder im EU
Parlament (weiblich, 20 J.)



Büchertisch des Teams
Gedenken, Swisstal,
Organisation der Ausstellung
im EU-Parlament

Capoeira zur Resilienzsteigerung

Kostenfreies Angebot: Capoeira

6. Mai 2025, 10:14 Uhr • 106× gelesen



Foto: NeeArtwork/Stock.Adobe.com • hochgeladen von [Düster.Volker](#)

Euskirchen (vd). In der Bleibachhalle in Frauenberg sowie im „Fit & Fight“ in Euskirchen startet ab Mittwoch, 14. Mai, ein besonderes Angebot: „Capoeira - zur Resilienzstärkung mit Mestre Cabana“. Das Angebot ist kostenfrei, wird vom Verein „Help - Hilfe zur Selbsthilfe“ getragen und von der Alanus Hochschule organisiert. Im Mittelpunkt steht die brasilianische Tanz- und Kampfkunst zum Aufbau von Resilienz, Selbstbewusstsein, Aggressionsregulation und einem gesunden Lebensstil. In Frauenberg wird in der Bleibachhalle bis zum 17. Dezember immer mittwochs trainiert - Senioren von 13 bis 14 Uhr, Erwachsene und Jugendliche von 14 bis 15.30 Uhr. Im „Fit & Fight“ an der Roitzheimerstraße 84 trainieren Kinder von 16 bis 17.15 Uhr und Erwachsene sowie Jugendliche von 17.30 bis 19 Uhr. Ziel ist die Reduktion der mentalen Auswirkungen der Flutkatastrophe 2021 und eine Stärkung der eigenen psychischen Ressourcen. Die Wirkung des Angebots wird in einer wissenschaftlichen Begleitstudie evaluiert.

Anmeldungen mit Altersangabe unter dem Stichwort „Capoeira“ bis Mittwoch, 7. Mai, per Mail an kreARTiv@alanus.edu – Rückfragen werden telefonisch beantwortet unter 0151/12957957.



Gefällt 0 mal

THEMEN DER WOCHE

Gedenken	Volkstrauertag	
Frieden	Karneval	Geschichte
Proklamation	Musik	Eifel
Bundeswehr	Sicherheit	
Nikolaus	Weihnachtsmarkt	

Rheinische Anzeigenblätter, 06.05.2025



Sport bringt Resilienz

Ü40-jährige Flutbetroffene lernen Kampftanz in Euskirchen

Von Gerriet Scheben

04.10.2025, 12:05 Uhr 4 min



Capoeira ist wie ein Dialog zwischen Sportlern: Angriffe können als Fragen verstanden werden, auf die Antworten gegeben werden müssen.

Copyright: Gerriet Scheben

In der Bleibachhalle in Frauenberg gibt es ein besonderes Capoeira-Angebot. Weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gesucht.

Die Tanzpartner und Gegner sind heute Gymnastikbälle. Vier Menschen im Alter über 40 Jahre bewegen sich in Halbkreisen um sie herum. Mal sind die Körper samt Händen nah am Boden, mal treten sie in vorgegebenen Abläufen in die Luft. Die Gedanken sind ganz beim Training, es bleibt keine Zeit für Sorgen.

In der Bleibachhalle in Frauenberg wird der Hallenboden jeden Mittwoch zum Ring und gleichzeitig zur Tanzfläche. Das Sportangebot firmiert unter dem Namen „Capoeira – zur Resilienzstärkung“ und richtet sich gezielt an [Menschen über 40 Jahre](#), die von der [Flutkatastrophe](#) im Jahr 2021 betroffen waren. Der Verein „Help – Hilfe zur Selbsthilfe e. V.“ ist Projektträger. Organisiert wird das Sportangebot von der Alanus Hochschule in Alfter.

Kölnische Rundschau, 04.10.2025



„Berührung“ – Kunsttherapie als heilender Raum „Touch“ – Art therapy as a healing space

Dorothee Neu

Der Artikel beschreibt eine kunsttherapeutische Gruppenstunde im Rahmen des Projekts „KreARTiv – Therapie als Fluthilfe“, das in den vom Hochwasser 2021 betroffenen Gemeinden des Ahrtals stattfindet. Ausgehend von der persönlichen Erfahrung der Autorin als Kunsttherapeutin vor Ort wird Berührung als heilender Raum verstanden – sowohl im metaphorischen als auch im zwischenmenschlichen Sinn. Die kunsttherapeutische Arbeit mit erwachsenen Flutbetroffenen zeigt, wie kreative Prozesse helfen können, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten, Selbstwirksamkeit zu stärken und neue Beziehungserfahrungen zu ermöglichen. Der Artikel gibt Einblick in die besondere Atmosphäre nach der Katastrophe und reflektiert die Rolle von Kunsttherapie in einem interdisziplinären Hilfsprojekt.

This article describes an art therapy group session within the project “KreARTiv – Therapy as Flood Relief,” which takes place in communities of the Ahr Valley affected by the 2021 flood disaster. Based on the author’s personal experience as an art therapist on site, touch is understood as a healing space – both metaphorically and interpersonally. The art therapy work with adults affected by the flood demonstrates how creative processes can support trauma recovery, strengthen self-efficacy, and enable new relational experiences. The article offers insight into the unique atmosphere following the disaster and reflects on the role of art therapy within an interdisciplinary relief initiative.

Zwei Monate nach der Flutkatastrophe im Ahrtal am 14. und 15. Juli 2021 begann meine Arbeit als Kunsttherapeutin in Bad Neuenahr-Ahrweiler in einem Jugend Integrationsprojekt.

Es herrschte eine ganz besondere Atmosphäre. Ich erinnere mich gut daran, dass mein Entschluss, von Köln aus in das Krisengebiet zu gehen, getragen war von dem Wunsch, Menschen inmitten der Corona-Pandemie und dieser verheerenden Naturkatastrophe beizustehen. Ich wurde tief berührt von der vorherrschenden Menschlichkeit und Solidarität.

Über vier Jahre hinweg konnte ich beobachten, wie der Wiederaufbau der Wohnhäuser und der Infrastruktur voranschritt. Der anfängliche „Zauber“ wich zunehmend den Belastungen des Alltags, und die Folgen dieser traumatischen Erfahrung wurden immer deutlicher. Die medizinische und therapeutische Versorgung ist bis heute nicht ausreichend.

Am 4. Dezember 2024 besuchte ich einen Vortrag im frisch renovierten Vortragsraum der Dr. von Ehrenwall’sche Klinik. Die Chefarztin Dr. Katharina Scharping sprach unter dem Titel:

„Drei Jahre nach der Flut – drei Jahre THZ: Die Macht der Natur – Der Einfluss der Naturkatastrophe auf unsere inneren Bilder“

Ein fesselnder Vortrag, der viele Zusammenhänge verdeutlichte und meine eigenen Beobachtungen bestätigte.

Im Anschluss wurde das Projekt „KreARTiv – Therapie als Fluthilfe“ vorgestellt – ein interdisziplinäres Angebot zur Traumabewältigung, das von der Alanus Hochschule und der Stiftung Universitätsmedizin Essen organisiert und wissenschaftlich begleitet wird. Die Finanzierung erfolgt durch Spendengelder des Vereins Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

Veröffentlichung von Dorothee Neu - „Berührung“ - Kunsttherapie als heilender Raum





Spielraum für Ihre Kunst und Gedanken

Wie Kunst Gesundheit schafft

Kunst und Gesundheit. Das Projekt „KreARTiv – vom Schatten ins Licht“ wurde initiiert, um die psychischen Auswirkungen der Flutkatastrophe im Juli 2021 im Ahrtal und in den angrenzenden Regionen zu lindern und den betroffenen Menschen Wege zur inneren Stabilisierung und Heilung zu eröffnen. In kunst-, musik-, tanz- und theatertherapeutischen Gruppen arbeiteten Erwachsene, Jugendliche und Kinder unter der Anleitung zertifizierter künstlerischer Therapeut:innen an der Verarbeitung ihrer Erlebnisse und an der Stärkung ihrer psychischen Resilienz. Im Rahmen des Abschlussfestivals im Arp Museum Bahnhof Rolandseck präsentiert dieser Katalog eine Auswahl der entstandenen Werke. Die vielfältigen Gestaltungen geben Einblick in individuelle Prozesse des Ausdrucks und der Bewältigung und lassen die Betroffenen durch ihre Kunst selbst zu Wort kommen.

Verantwortlich

Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft
Stiftung Universitätsmedizin Essen

Förderung

Help – Hilfe zur Selbsthilfe e. V.