# SelbsthilfeArt

Kunst von Menschen in Göttinger Selbsthilfegruppen



Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

# SelbsthilfeART – ein Projekt von Göttinger Selbsthilfegruppen in Kooperation mit der KIBIS

Im Jahr 2007 fand im Göttinger Selbsthilfebereich mit 13 Selbsthilfegruppen (SHG) ein kunsttherapeutisches Sonderprojekt statt. Den Mitgliedern der SHG in dieser Region sollte durch dieses Projekt die Möglichkeit geboten werden, in künstlerisch-kreativer Weise miteinander zu ihrem Thema oder zu ihrer Erkrankung in Kontakt zu kommen.

Einmal nicht auf der Verstandesebene zu kommunizieren. Dies tut besonders gut, wenn ein Prozess in der Gruppe in's



Brücken in das Leben

Stocken geraten ist, wenn Probleme sich unter den Mitgliedern verfestigt haben, wenn die Teilnehmer sich einmal von einer ganz anderen Seite kennen lernen möchten oder gerade kein spezielles Gruppenthema für das Treffen vorliegt und sie mit Freude in ein gemeinsames "Tun" kommen wollen.

Die Ergebnisse dieses Sonderprojektes waren von der Themenwahl, Kreativität

und künstlerischen Ausführung überwältigend. Es entstanden Bilder und Objekte in beeindruckender Originalität, die wir der Öffentlichkeit nicht vorenthalten wollten.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee einer Ausstellungspräsentation "SelbsthilfeART – Kunst von Menschen in Selbsthilfegruppen".

Die Ausstellung umfasst 17 Bilder in Holzrahmen in der Größe von 106/76,5 cm und 50/70 cm sowie 9 Exponate aus Ton, Speckstein oder Pappmache. Die jeweiligen Kunstwerke sind sowohl Einzel- wie auch Gruppenexponate.

Die Ausstellung bietet eine interessante Mischung aus verschiedenen Stilrichtungen, in ihrer Authenzität wird der Betrachter auf vielfältige Weise angesprochen, halbprovozierend, aber auch nachdenklich stimmend oder den Dialog herausfordernd.

Diese Ausstellung zeigt aus Platzgründen nur eine kleine Auswahl der Kunstwerke. Eigentlich hätte jede Gruppe mit ihren Mitgliedern den Anspruch gehabt, mit den eigenen Themen veröffentlicht zu werden.

Wir bedanken uns bei allen Gruppenmitgliedern für Ihre aktive Teilnahme und die Bereitstellung ihrer Kunstwerke, sei es nun anonym oder mit vollständiger Nennung des Namens und der Gruppenzugehörigkeit.

# Wo sich die Seele widerspiegelt

Künstlerischen Ausdrucksformen wie Malen, plastisches Gestalten oder Schreiben wird ein hohes therapeutisches Potenzial beigemessen, weil sie vielen schwer oder chronisch Kranken die Möglichkeit geben, ihre Krankheit besser zu verarbeiten und/oder wenig-stens für ein paar Stunden die Probleme vergessen zu können, die sich aus ihr ergeben. Aus diesem Grund sind verschiedene Formen der Kunsttherapie inzwischen fester Bestandteil des Behandlungskonzeptes vieler Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen geworden.

Künstlerisches Gestalten ist eine averbale Therapieform, die "inneren Bildern", Gefühlen, Bedürfnissen und Vorstellungen Ausdruck verleiht und so als Spiegel für bewusste oder unbewusste Prozesse und Zustände angesehen werden kann. Jede kreative Produktion hat eine Ausdrucksseite, die einen seelischen Zustand offenbart und eine Eindrucksseite, die gleichzeitig auf den Produzenten zurückwirkt. Über sein Werk kann also der kreativ Schaffende, sei es mit sich selbst oder mit anderen, in einen Dialog treten.

In der Kunsttherapie wird mit unterschiedlichen Materialien z.B. Ton, Stein, Pappmache, Farbe und Papier (daher auch Gestaltungstherapie) gestaltet. Das im Prozess Entstandene zB. Bilder, Plastiken sind Botschaften des Unbewussten. Es sind zum Teil Eindrücke aus unserer vorsprachlichen Zeit oder Situationen, die nicht sprachlich im Gehirn abgespeichert werden konnten (z.B. Traumata), aber auch momentane Gefühle und Gedanken.

Die therapeutische Arbeit mit Kunst kennt keine Bewertung. Im gestalterischen Prozess werden Gefühle lebendig und mächtig, schließlich aber auch geordnet und beherrscht. Durch das Bild können seelische Zusammenhänge der Sprache, und damit dem Denken zugänglich gemacht werden. So können sie aus heilsamer Distanz betrachtet und auch verändert werden.



Selbsthilfe –
so bunt wie ein Blumenstrauss, 2007
(15 x 20, Objekt aus Wolle)
anonym Polio SHG

# Sichtweisen

Das Exponat basiert auf einer Original Fotokopie von einem Schild in der Fußgängerzone, das eine Mutter mit einem Kind an der Hand zeigt. Ich habe das Motiv umgedreht. Das Kind rechts ist groß und führt seine Mutter an der Hand.

Dahinter steckt ein Rollenwechsel und ein hohes Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Mutter. Die Trennlinie und die unterschiedlichen Farben symbolisieren Distanz und Trennung.



**Urvertrauen, 2007** (42 x 30, Ölkreide) anonym SHG Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern



Ich habe dieses Bild gemalt, weil ich das Motiv der aufgehenden Sonne mag. Für mich bedeutet es einen neuen Anfang und dass auf die Dunkelheit immer das Licht folgt.

Sonnenaufgang über dem Meer, 2007
(42 x 30, Pastellkreide)
Charis Lieberum
Verein der Eltern und Freunde hörbehinderter
Kinder Südniedersachsen



**Engel, 2007** (15 x 15, Speckstein) Barbara Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Inspiriert durch die Maserung des Materials entstand spontan ein Engel. Durch das Sägen bekam mein Engel eine standfeste Basis und passte auch in meine Hand.



**Wachsen, 2007** (50 x 70, Temperafarben) anonym

# **Etwas Schönes**

Malen mit freier Hand,
Lange Striche,
Aus mir heraus.
In leuchtenden Farben,
mit feinem Farbauftrag.
Etwas Schönes soll entstehen.
Das ist mein größter Wunsch.
Aber ich merke auch:
In mir ist Unruhe, eine Wunde,
Es muss schnell gehen, heftig werden,
Das Luftige, Duftige ist nicht
stimmig,
Der Farbauftrag wird derber,
ich übermale,

Fast manisch schabe ich mit dem Spachtel, Blut quillt hervor, aber auch kraftvolle Energie. So ist es gut – ich atme durch. "Lebe wild und gefährlich". Das steht auf der Karte mit dem Jungen, der wie ein Kriegs- oder Nachkriegskind aussieht. Er hat was mitgemacht, das war kein leichtes Leben. Es klingt fast wie Hohn: "Lebe wild und gefährlich". Das kann der doch gar nicht. Er ist gezeichnet für sein Leben.



**Nur so zum Spass, 2007** (30 x 70, Temperafarben) anonym

Doch: das kann er!
Das kann ich!
Egal was war, da sind immer noch alle Möglichkeiten!
Da ist die Kraft der Überlebenden,
Die Kraft, alles zu tragen.
Und nun soll etwas Schönesdraus entstehen.
Ich greife zum Blau und zum Weiß.

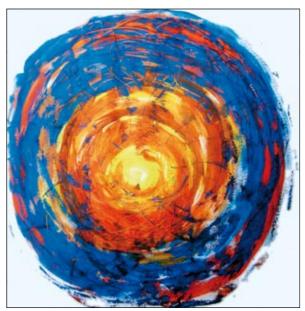
Gott.
Bewegt, beschwingt, aber doch
Ruhe ausstrahlend.

Tröstend, weise, frisch und – offen.

Licht, Luft – Himmel,

Im Malen entsteht ein Rhythmus. Ich tanze zum Takt der

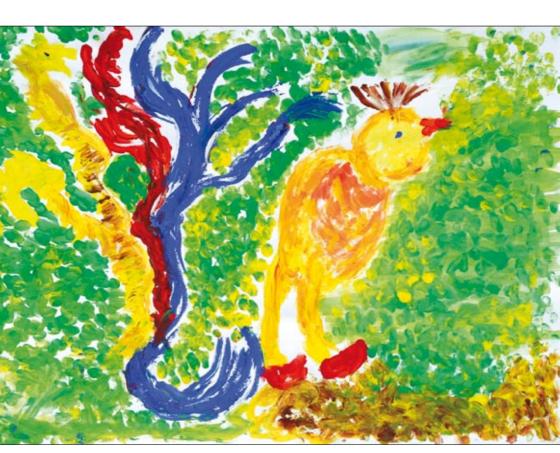
Plastikflasche, aus der ich die Farbe drücke. Nutze meine Möglichkeiten. Ich bin frei – und doch in meiner Mitte. Es ist etwas Schönes entstanden. anonym



**Verdecken - Aufdecken - Entdecken, 2007** (70 x 70, Temperafarben) anonym

# Die Gruppe

Die Gruppe im Rücken, das zarte Küken, gehalten, gestreichelt. Auf dem Weg nach draussen, mit roten Schuhen, spitzem Schnabel und Federbusch.



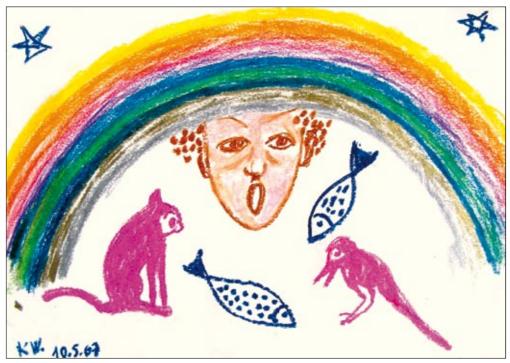
**Auf dem Weg nach draußen, 2007** (50 x 70, Temperafarben) anonym SHG Mona Liesel



**Geborgenheit, 2007** (38 x 55, Temperafarben) anonym SHG Mona Liesel

# Ich

Meine Stimmung, Mond und Wasser im Herzen, auf lila Grund, Spiritualität – Leben wagen!



**Schrei nach Hoffnung, 2007** (42 x 30, Ölkreide) anonym SHG Sonnenblumen, Angst und Panikattacken

"Langsam wie eine Schildkröte?

... die können **aber** auch schnell sein und sind trotz allem gelassen ..."



**Schildkröte, 2007** (6 x 10 x 14, Ton) anonym Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe



Fest verwurzelt, 2007 (17 x 13 x 12, Ton) Angelika Metje Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

"Wald" – da gehe ich gerne hin, um Kraft zu sammeln, da riecht es gut und es tut mir gut.

"Fest verwurzelt" – ist für mich wichtig, meine Wurzeln sind meine Familie.

"Wachstumsprozess" – ist zwar langsam, aber inzwischen sind wir stark.

"Standfestigkeit und Beständigkeit"
– das finde ich an den Bäumen sehr faszinierend.

**Ein Baum** kann mir außerdem viel Schutz geben, z.B. bei Regen.

Befangen in der neuen Umgebung, fühle ich mich gefangen in alten Mustern, dennoch einlassend kommt das Innere zum Ausdruck



Ge- oder Befangen, 2007

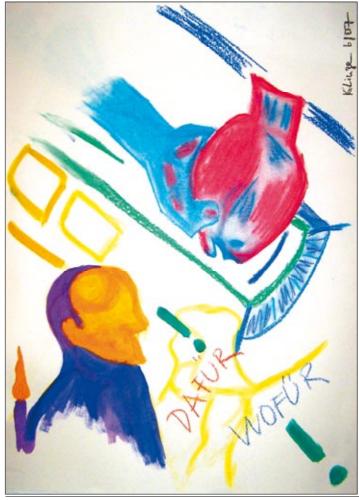
(2,5 x 21 x 10, Ton) Andreas Riemann Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

### Ansichten

Basis dieses Bildes sind Fotos, die in Göttingen aufgenommen worden sind, z.B. die "Hand mit Fisch"-Bronze von Günther Grass, die vor der Alten Universitätsbibliothek im Papendieck steht und ein "Dafür-Wofür" Graffiti an einer Hauswand in der Angerstrasse.

Für das Bild habe ich das Ausgangsmaterial verfremdet, geschärft und verdreht. So ist eine Collage entstanden, die den gewohnten Blick auf die Dinge ein wenig ver-rückt.

Der Titel "Merzbild 07" ist eine Anspielung auf meinen Lieblingskünstler Kurt Schwitters (1887-1948), der die Collagentechnik häufig angewandt hat: MERZ blieb übrig, als Schwitters mit Werbeanzeigen der COMMERZbank ein Bild gestaltete …



**Merzbild, 2007** (42 x 30, Pastellkreide) Frauke Klinge



Das Leben hat unterschiedliche Seiten für einen bereit gehalten, hat seine Spuren hinterlassen, eingegraben, manches geht glatt, ohne Hindernisse, anderes ist rauh und felsig. Diese unterschiedlichen Seiten machen das ganze Leben aus!

**Lebenslinien, 2007** (10 x 8 x 13, Speckstein) Marion Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Ruhende Frau ...
ein strenges Gesicht,
Maske mit starrem Blick
oder ein Adler mit spitzem
Schnabel?



**Ruhende Frau, 2007** (8 x 7 x 13, Speckstein) Albin Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

**Höhen und Tiefen, 2007** (8 x 7 x 7,5, Speckstein) Gundula Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Höhen und Tiefen wie im wirklichen Leben. Eingeschnürt oder ein Stern? Unbearbeitete Furchen und spitze Kanten. Standfest trotz allem!



# **Ein Prozess**

Abstrakt, denn wer 'kann schon Malen'? Erst einer, dann die anderen. Erst da, wo jeder steht. Erst konzentriert, vertieft – entsteht zuerst eine Blume Dann freier in der Platzwahl, Bewegung kommt auf. Ergänzen, verändern – macht Spaß!



**Gemeinschaftsbild, 2007** (100 x 210, Tempera/Acrylfarben) anonym, Gruppe mit 9 Personen SHG Leukämie und Lymphome

Mutiger werdend, einer spritzt. Wie reagieren die Anderen? Violett ist zufrieden, dass seine Farbe weitergeführt wird.

Beobachtet: Männlichkeitssymbol,

Kirche oder Fahrrad?

(Fortsetzung von S.15)

Feine orange Striche werden bei der Ergänzung mit Violett von Gesichtern überrascht. Orange gibt den Gesichtern Haare – Sie stören die blau-gelbe zu grün gewordene Spirale.

Die Spirale dominiert farblich, auch wenn Orange am meisten vorhanden ist, oder gerade deshalb?

Dicke Kleckse – "Wie kann man die weg machen?"

Lymphome – Wie die Kreise, die auftauchten und zu `netten` Gesichtern wurden.

Trügerische Harmonie? "Ich getraute mich nicht in Anderes reinzumalen" Aber "Es ist noch soo viel weiß." Der Spritzer hatte damit keine Probleme, ihm hat es Spaß gemacht.

Fröhliche Truppe, guter Zusammenhalt.



**Die Unterwasserwelt und ihre Fische, 2007** (70 x 100, Temperafarben) Steffen Bohne

Verein der Eltern und Freunde hörbehinderter Kinder Südniedersachsen

# Licht im Dunklen



**Licht, 2007** (30 x 42, Wasserfarben/Ölkreide) anonym SHG Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Verwirrt und orientierungslos irre ich umher in Dunkelheit. Suche Lichter hoch am Horizont, entfernt, ganz weit. Fühl mich bedroht von Mensch und Tier, bis ich finde das hellste Licht der Welt

# An der Theke

Als Kind an der Theke, hinter mir Wartende, alles hört auf – dunkel – alles verkrampft – Gewalt auf einen Punkt, hermetisch abgeschlossen.



**An der Theke, 2007** (70 x 100, Acrylfarben)

Susanne Grebe-Deppe

1. Bild zum Thema: "Wie fühle ich mich, wenn ich stottere?" SHG Stotterer



Allein auf weiter Ebene – Blick zurück, 2007 (70 x 100, Ölblöcke)

Susanne Grebe-Deppe

2. Bild zum Thema: "Wie fühle ich mich, wenn ich stottere?"

SHG Stotterer

Unsere Stotterer Selbsthilfe Gruppe hatte sich entschieden, mit Acryl oder anderen Farben jeweils zu einem bestimmten Thema zu malen:

"Wie fühle ich mich, wenn ich stark stottere?" und "Wie fühle ich mich, wenn ich mit mir eins bin beim Sprechen?"

Für jeden einzelnen von uns, aber auch für uns als Gruppe war das Malen eine neue Herangehensweise an unsere Behinderung und die Gefühle, die uns bewegen, wenn wir stottern. Es war spannend, es hat großen Spaß gemacht und wir wurden aufmerksam und einfühlsam begleitet.

Wir haben über jedes Bild gesprochen, ein intensiver Austausch, wie wir das Gemalte empfinden.

Ein sehr schönes Erlebnis war es, die Ergebnisse zur Frage nach dem positiven Sprecherleben zu betrachten.

Da leuchten Lebendigkeit, Zuversicht, Hoffnung, Lebensfreude auf.



**Hürden auf dem Weg ins Licht, 2007** (50 x 70, Tempera-/Acrylfarben) Martin Sommer SHG Stotterer

# Gut, dass ich nicht alleine dastehe

Die Zukunft ist gut, aber der Weg dahin steinig, Wegelagerer schauen auf mich herab, unklar, ob sie nur zugucken wollen; der Weg ist versperrt, ohne dass ich was dafür kann; was dahinter kommt, wahrscheinlich gut und die Anstrengung wert, aber wie die Hürde überwinden? Gut, dass ich nicht alleine dastehe...

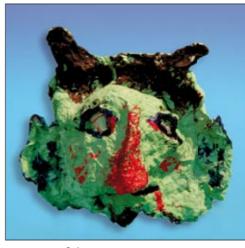


**Hier kommt die Maus, 2007** (9 x 13, Pappmarche) Monika Fuhrmann Selbsthilfe Körperbehinderter

Ich bin? Wieviele Masken trage ich? Wieviele Masken begegnen mir?



Ich wollte einen Vogel machen ... und dann kam die Maus ... aus meinen Händen ... ich war so vertieft, dass ich meine Schnerzen vergessen habe. Es tat gut, das einmal zu erleben.



**Teufel, 2007** (10 x 13, Pappmarche) Anton Chtcheglov Selbsthilfe Körperbehinderter

"Ein Wolpertinger aus Göttingen auf festem Sockel, der seine Hörner zweifellos den Menschen aufsetzen muss"

#### **Hörnerwesen, 2007** (9 x 21, Pappmarche) Klaus Gutt Selbsthilfe Körperbehinderter

### Eins mit mir

Eins mit mir,
Gedanken und Worte gehen
Hand in Hand.
Kraftvoll wirbelnd, leise plätschernd.
Wellen rollen an den Strand,
sachte fallen Federn in den Wind.
Hab sogar Zeit, in den Himmel
zu schauen,
und dir in die Augen.



**Fliessen – Sprechen – Fliegen, 2007** (70 x 100, Pastellkreide)
Susanne Grebe-Deppe
Bild zum Thema: "Wie fühle ich mich, wenn ich nicht oder wenig stottere?"
SHG Stotterer



**Zwischen Verzweiflung und Hoffnung, 2007** (70 x 100, Temperafarben) anonym, Gemeinschaftsbild SHG Angehörigengruppe psychisch Kranker Göttingen

Die eine Person beginnt in der rechten Hälfte des Blattes zu malen, die anderen in der linken. Die Mitte bleibt vorerst frei; keiner traut sich in die Hälfte des anderen hinein.

Beide Personen sind mit Ihrer Hälfte fertig und blicken auf die leere Mitte bis eine Person das Wort "Hoffnung" schreibt, darauf setzt die andere "Liebe" in die Mitte. Damit beginnt die Verbindung beider bemalten Blatthälften und es kommt sogar zu einem Austausch der Plätze.

Das Eis ist gebrochen, nach persönlichem Empfinden malt jeder in die andere Hälfte noch weitere Motive oder Farben hinein. Respektiert wird von beiden Malenden das bereits Bestehende; es wird ergänzt, aber nicht verändert oder übermalt.



**Entwicklung, 2007** (70 x 100, Pastelkreide) anonym SHG Sonnenblumen, Angst und Panikattacken

# Angst

Schwarz dominiert.
Doch mit dem Tun und den
Farben kommt die Weite.
Hoffnung wird spürbar,
helle Farben breiten sich aus.
Mir etwas zutrauen!

# Die Gruppe

Positive Wege in die Zukunft finden. Den Schritt in die Zukunft wagen, Trotz hin und her, Möglichkeiten nutzen, reden, verbessern ... Ein Schritt nach vorn. Wir bedanken uns herzlich bei allen aktiven Mitgliedern der beteiligten Göttinger Selbsthilfegruppen, insbesondere bei den Künstlerinnen und Künstler, die durch Ihren Mut und Ihr Engagement entscheidend zum Gelingen des Projektes beigetragen haben.

#### Ein besondere Dank geht an:

- AktivDruck Göttingen für die vielfältige Unterstützung
- AOK Göttingen für die Finanzierung des Projektes
- Viktoria Moosmayer, Kunsttherapeutin in eigener Praxis, für die künstlerische Leitung

# **Impressum**

#### Herausgeber:

KIBIS Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich im Gesundheitszentrum Göttingen Albanikirchhof 4/5, 37073 Göttingen Tel.: 0551/486766, Fax: 0551/42759

E-mail: gesundheitszentrum-goe@t-online.de Home: www.gesundheitszentrum-goe.de www.selbsthilfe-goettingen.de



Neue Blüten treiben

# Realisation der Ausstellung und Broschüre

Idee/Projektkoordination und Organisation/Präsentation der Exponate

Barbara Meskemper

Kunsttherapeutische Anleitung/Präsentation der Exponate

Viktoria Moosmayer

Gestaltung/Satz/Layout

Jost R. Leßmann

Titelbild

Jost R. Leßmann in Kooperation mit Rainer Recke, AktivDruck & Verlag

Gesamtherstellung

AktivDruck & Verlag, Göttingen Auflage: 3.000 Stück, 2008

# Teilnehmende Selbsthilfegruppen des Sonderprojektes "Selbsthilfe Art" Kunst von Menschen in Göttinger Selbsthilfegruppen

## Verein der Eltern und Freunde hörbehinderter Kinder Südniedersachsen e.V.

Treffpunkt: nach Vereinbarung

Kontakt: Frau Lieberum Telefon: 0551/45236

E-Mail: gilimar@t-online.de Internet: www.ge-hoer.de

#### SH

### Körperbehinderter Göttingen e.V.

Treffpunkt: nach Vereinbarung Kontakt: Herr Siebecke/Frau Werner

Telefon: 0551/547330 E-Mail: shk-goe@web.de Internet: www.shk-goe.de

#### SHG Leukämie und Lymphome

Treffpunkt: jeden 1. Dienstag,

um 19.30 Uhr,

Ev.-Ref. Gemeinde, Untere Karspüle 11

Kontakt: Frau Schröder Telefon: 0551/46651

# SHG Mohna Liesel (Leben mit sexuellen Gewalterfahrungen)

Treffpunkt: nach Vereinbarung

Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum

Telefon: 0551/486766

E-Mail: Mohna-Liesel@gmx.de

#### Polio SHG Südniedersachsen

Treffpunkt: nach Vereinbarung Kontakt: Frau Sattelmaier

Telefon: 055 05/1561

E-Mail:

elisabeth.sattelmaier@freenet.de

# Angehörigengruppe psychisch Kranker Göttingen

Treffpunkt: 1.+3. Dienstag im Monat,

um 18.Uhr,

Clubraum St. Michel Gemeinde,

Kurze Str. 13

Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum

Telefon: 0551/486766

#### SHG Sonnenblumen, Angst und Panikattacken

Treffpunkt: nach Vereinbarung

Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum

Telefon: 0551/486766

# SHG Regenbogen 2000 für Ängste und Depressionen

Treffpunkt: nach Vereinbarung

Kontakt: Manuela

Telefon: 055 42/52 41 oder

Kontakt: Peter

Telefon: 055 42/50 26 68

#### **SHG Soziale Angst**

Treffpunkt: jeden Mittwoch, um 20.00 Uhr,

Gemeindehaus neben der Petrikirche,

Kirchstr. 6a Göttingen/Grone Kontakt: Kerstin

Telefon: 0551/6345132

# SHG Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern (EKpKE)

Treffpunkt: 1.+3. Donnerstag, um 19.30 Uhr in der Innenstadt

Kontakt: KIBIS im Gesundheitszentrum Telefon: 0551/486766

Internet: www.shg-kpk.gmxhome.de

#### SHG Stotterer

Treffpunkt: jeden Montag, um 19 Uhr, Gesundheitszentrum,

Albanikirchhof 4/5

Kontakt: Herr Dr. Sommer Telefon: 0551/2710610 E-Mail: msommer@gwdg.de

#### Freundeskreis Suchtkrankenhilfe

1. Stephanus-Gruppe
2. Straußenei-Gruppe

Kontakt: Frau Metje

Telefon: 0551/73075 oder

Kontakt: Herr Gilat Telefon: 055 42/44 43

Treffen: jeden Montag, 14.30 Uhr,

Stephanus Gemeinde,

Himmelsruh 17, Göttingen/Geismar

E-Mail: freundeskreisgoettingen@

hotmail.com Internet:

www.suchthilfe-goettingen.de

### © KIBIS im Gesundheitszentrum, Göttingen 2008

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung der Bilder und Exponate. Alle Angaben wurden sorgfältig geprüft und Korrektur gelesen. Trotz bestmöglicher Qualitätskontrolle sind in keinem Text Fehler vollständig auszuschließen. Weder Herausgeber noch Autor können daher hierfür Gewähr und für mögliche Folgen Haftung übernehmen. Hinweise und Anregungen sind willkommen. E-Mail:

gesundheitszentrum-goe@t-online.de

