

Pressestimmen



WAZ Sprockhövel, 13.11.2021



Kunsttherapeutin Nikola Teich praktiziert in Niedersprockhövel. Sie präsentiert einige Ergebnisse aus ihrer Arbeit.

FOTO: WALTER FISCHER / FFS

Malen als Hilfe bei Problemen

Nikola Teich ist Kunsttherapeutin. Sie versteht sich als Brückenbauerin in Umbruchsituationen. Für 2022 plant sie ein „Offenes Atelier für Trauernde“

Von Alexa Kuszlik

„Mein tiefes Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, die eigene Wahrheit zu leben“, erklärt Kunsttherapeutin Nikola Teich. „Ich sehe mich als Brückenbauerin in Lebensumbruchsituationen wie Jobverlust, Trennung, Tod.“ Wichtig dabei: Ihre Arbeit ersetze keinen Psychotherapeuten, betont sie. „Ich führe keine Therapie durch, stelle keine Diagnosen und behandle keine Krankheiten.“

„Viele meiner Klienten möchten an Problemen arbeiten, wie beispielsweise mit wenig Selbstliebe, manche kommen auch, weil sie Entspannung in kreativen Arbeiten finden möchten“, erzählt die 52-Jährige.

Malen können müsse man dafür übrigens nicht. Am Anfang stehe so wieso erst mal ein Gespräch: „Worum geht es dem Klienten, was wünscht er sich?“ Dabei schaffe Teich einen sicheren Raum, ohne jegliche Wertung, erklärt sie. „Ich begegne meinen Klienten immer auf Augenhöhe, mit viel Wärme und Offenheit – und das kommt dann auch zurück.“

Fokus auf Emotionen

Damit sich ihr Klient einfacher auf die kreative Arbeit einlassen kann, führe sie oft als Erstes eine Meditation oder eine Fantasiereise durch, danach gehe es an die Arbeit im Kreativraum. Dort werden Collagen gefertigt, Bilder gemalt oder mit

Ton gearbeitet – und zwar in aller Stille. „Die Stille ist wichtig, damit der Klient ganz bei sich und seinen Emotionen ist und nicht abgelenkt wird“, erläutert Teich, „die Lösung ist ja bereits in jedem Menschen vorhanden, ich unterstütze mit den kreativen Arbeiten nur auf dem Weg dorthin.“

Lösung nähern kann. Dabei sei ihr wichtig, die Übungen nicht nach „Schema F“ durchzuführen. „Der Mensch und sein Bedürfnis steht im Mittelpunkt.“ Es laufe deshalb nicht immer zwangsweise darauf hinaus, kreativ zu arbeiten: „Es kann auch sein, dass der Klient mal alles raus schreiben muss, nur reden möchte oder einfach nur weint.“

„Ich begegne meinen Klienten immer auf Augenhöhe, mit viel Wärme und Offenheit – und das kommt dann auch zurück.“

Nikola Teich, Kunsttherapeutin

Fortbildung in der Trauerbegleitung

Zusätzlich zu ihrer fünfjährigen Kunsttherapie-Ausbildung hat sie eine Fortbildung im Bereich der Trauerbegleitung gemacht – damit will sie sich nun auch ehrenamtlich engagieren: Ab Januar 2022 wird sie ein kostenloses „Offenes Atelier für Trauernde“ anbieten. „Denn es muss mehr Angebote in diesem Bereich geben, auch für die, die nicht viel Geld haben.“ In kleinen Gruppen wird es Gesprächsrunden, kreative Arbeiten und mehr geben. „Ich glaube aus eigener Erfahrung fest daran, dass Schmerz später zu einem Schatz werden kann und es macht mich glücklich, einen kleinen Beitrag dazu leisten zu können, dass Menschen sich selbst entdecken.“

Hat der Klient ein Bild gemalt, beispielsweise zum Thema Wut, könne er im Anschluss die Beobachterrolle einnehmen. „Das schafft Abstand und somit einen größeren Überblick, um die eigene Situation aus anderer Perspektive zu sehen.“ In der weiteren Arbeit werde dieser Prozess wieder angegangen, sodass der Klient sich einer

Kostenloses Atelier für Trauernde

■ Nikola Teich hat eine fünfjährige Ausbildung zur Kunsttherapeutin absolviert. Nähere Informationen gibt es unter www.farbtapfer.de

■ Das „Offene Atelier für Trauernde“ ist ein kostenloses Angebot

alle 14 Tage ab Januar 2022, Anmeldungen sind bereits jetzt möglich: ☎ 02324/5699601, per E-Mail: farbtapfer@unity-mail.de. Nikola Teich ist verheiratet, in Hattingen geboren und wohnt seit dem Jahr 1996 in Niedersprockhövel.