Trauma-Bewältigung in Farbe: „Wir malen nicht die Angst“

Von Susanne Schulz

Traumatische Erfahrungen malend zu verarbeiten, ist Anliegen der Kunsttherapeutin Ulrike Jünger. Umso mehr empört es sie, wenn Betroffene sexualisierter Gewalt im Stich gelassen werden.

RUBENOW/GREIFSWALD – Unzählige farbige Linien überlagern einander an den Malwänden in Ulrike Jüngers Atelier. „Jede davon erzählt eine Geschichte“, sagt die in Rubenow nahe Friedland sowie in Greifswald tätige Kunsttherapeutin. Zunächst keine glückliche, weil an ihrem Anfang schwer zu tragende Lebensthemen, oft traumatische Erlebnisse wie Missbrauch oder sexualisierte Gewalt stehen. Aber immer wieder eine ermutigende, weil das Malen, das diese Linien hinterließ, bei der Bewältigung dieser Last geholfen hat.

Lösungsorientiertes Malen (LOM) heißt die als Marke registrierte Therapie, der sich Ulrike Jünger verschrieben hat, seit sie in der Ausbildung zur Kunsttherapeutin begierig alle verfügbaren Methoden erkundete. So wurde sie auch auf LOM aufmerksam. Beeindruckt von der bei sich und anderen erlebten Wirkmächtigkeit dieser Methode, wusste sie: „Das will ich lernen!“ Die Ausbildung absolvierte sie bei den Entwicklern Bettina Egger und Jörg Merz am Institut für Humanistische Kunsttherapie in Zürich.

Im Unterschied zu vielen anderen Methoden wird hierbei nicht versucht, dem erlittenen Trauma Ausdruck zu geben. „Wir malen nicht die Angst“, betont die Therapeutin, „wir illustrieren und symbolisieren nicht das Trauma.“

„Wo ein Anfang ist, gibt es eine Zeit davor, und wo ein Ende ist, eine danach. Dieses Ende machen wir erlebbar.““
LOM-Therapeutin Ulrike Jünger

Vielmehr nutze die Methode „neutrale Metaphern, um die Belastung zu mindern“. Oft in einfachen Formen, klaren Farben - aufgetragen mit den Fingern als kürzestmögliche Verbindung zum Bild, und zwar mit den Fingern der ungeübten Hand, deren zugehörige Hirnhälfte nicht schon wie die andere das Problem x-fach gewälzt habe.

Manchmal erstrecke sich dieser Prozess über nur wenige, manchmal über mehrere Dutzend Bilder. Wie er sich vollzieht, verdeutlichen zahlreiche Fallbeispiele und Erfahrungsberichte in Ulrike Jüngers Buch „Es gibt einen Weg“ über „Lösungsorientiertes Malen zur Traumabewältigung nach sexualisierter Gewalt“.

Dies ist ein häufiger häufiger Therapie-Anlass, „spätestens wenn die Trauma-Folgen nicht mehr zu händeln sind und die Kräfte schwinden, um das Trauma unterm Deckel zu halten“, berichtet Ulrike Jünger. Aber auch Beziehungsprobleme, Angstzustände, alle Belastungen, die das zuvor gewohnte Leben verhindern, können Menschen zu ihr führen.

Die Methode gebe kein trügerisches Heilungsversprechen, betont die Therapeutin. Sie bringe den Umgang mit dem Trauma „in Bewegung und zur Beruhigung“. Denn das belastete Nervensystem könne nicht einschätzen, dass die Ursache Vergangenheit ist: „Die Reize, die das Trauma auslösten, sind noch aktiv.“ Der Malprozess mache unter anderem die Zeitfolge bewusst: „Wo ein Anfang ist, gibt es eine Zeit davor, und wo ein Ende ist, eine danach. Dieses Ende machen wir erlebbar.“ Die traumatischen Erlebnisse seien weiterhin erinnerbar, jedoch ohne die zuvor aktiven Belastungsreaktionen.

Jede Linie an der Malwand erzählt eine Geschichte: LOM-Therapeutin Ulrike Jünger in ihrem Atelier in Rubenow. FOTO: SUSANNE SCHULZ

„Das ist eine Katastrophe für die Betroffenen, aber auch eine politische und soziale Katastrophe.““
LOM-Therapeutin Ulrike Jünger

Sowohl Betroffene als auch Fachkollegen möchte die 65-Jährige erreichen mit ihrer als „Mutbuch“ angelegten Publikation: Menschen, die sexualisierte Gewalt erleben mussten, will sie Mut machen, sich Hilfe zu suchen. Der Weg zu einer Beratungsstelle kann ein erster und wichtiger Schritt sein, schon schwierig genug, weil Betroffene oft Scham und Schuldgefühle empfinden“, weiß Ulrike Jünger, die bewusst nicht von Opfern spricht, weil sich traumatisierte Menschen nicht auch noch durch diese Bezeichnung als Opfer fühlen sollen.

Gleichermaßen richte sich das Buch an Therapeuten, Mitarbeiter in Beratungsstellen, aber auch Leute, die „einfach als Menschen“ verstehen und helfen wollen: „Traut euch ans Trauma ran“, so der Appell der Autorin. Das Lösungsorientierte Malen sei eine Methode, die ebenso wie diverse andere Therapien nicht von den Krankenkassen finanziert werde. „Aber Geld darf kein Hindernis sein“, sagt Ulrike Jünger.

Umso zorniger macht es sie, dass der Fonds sexueller Missbrauch, bei dem Unterstützung unter anderem für therapeutische Hilfen beantragt werden konnte, 2025 nach zwölf Jahren durch die Bundesregierung eingestellt und auch in diesem Jahr nicht wieder in den Haushalt aufgenommen wurde. Und das in Zeiten, in denen die Gesellschaft durch enthüllte Vorfälle und Netzwerke höchst sensibilisiert sein dürfte für sexualisierte Gewalt.

Doch während viel über die Täter gesprochen und geschrieben werde, breche für die Betroffenen auch noch niedrigschwellige Unterstützung weg. „Das ist eine Katastrophe für die Betroffenen, aber auch eine politische und soziale Katastrophe“, sagt Ulrike Jünger. Ihre Haltung hierzu ist klar: „Menschen, die Gewalt erfahren haben, sollten nicht noch ein weiteres Mal dafür bezahlen müssen.“

Ulrike Jüngers Mut-Buch über das Lösungsorientierte Malen (209 Seiten, 28 Euro, ISBN 979-8291981023) wendet sich sowohl an Betroffene als auch an Fachkollegen. FOTO: ZVG

Anzeige

SIE MÖCHTEN KEIN KONZERT MEHR VERPASSEN?

Abonnieren Sie jetzt unseren Klassik-Newsletter und bleiben Sie stets informiert.

Hier kündigen wir regelmäßig neue Konzertreihen an und halten unsere Leserinnen und Leser stets mit exklusiven Inhalten auf dem Laufenden.

Hier gehts zum Newsletter
mein.nordkurier.de/klassik-newsletter

Nordkurier

Räumungsverkauf nach „Hammer“-Insolvenz

Die Einrichtungskette „Hammer“ kämpft ums Überleben, doch 44 Filialen bundesweit können wohl nicht gerettet werden. Dort begann der Ausverkauf. Auch ein paar MV-Filialen sind betroffen.

VORPOMMERN – Die große Fachmarkt-Kette „Hammer“ hat seit vielen Monaten ernste finanzielle Probleme. Im Juni 2025 hatte die Brüder Schlau Gruppe, zu der die Kette gehört, Insolvenz in Eigenverwaltung angemeldet. Daraufhin hatte sich im Herbst die Hammer Raumstylisten GmbH gegründet, mit der die Einrichtungsmärkte neu durchstarten wollten.

Im Januar wurde allerdings auch hier beim Amtsgericht Bielefeld ein Insolvenzantrag gestellt. Ziel sei die Fortführung und nachhaltige Stabilisierung des Unternehmens, hieß es in einer Mitteilung. Der Geschäftsbetrieb sollte uneingeschränkt fortgeführt werden, alle Standorte bleiben demnach geöffnet.

Doch auch das klappte nicht, und nun gab es die nächste Hiobsbotschaft: 44 von 87 Filialen stehen wohl vor dem endgültigen Aus. Dort läuft aktuell der große Räumungsverkauf – mit bis zu 70 Prozent Rabatt auf den Originalpreis, wie es auf der „Hammer“-Homepage heißt. Bundesweit sind rund 1.100 Mitarbeiter betroffen, darunter auch fünf Standorte in Mecklenburg-Vorpommern.

„Für rund die Hälfte der Filialen gibt es derzeit keinen Interessenten, der das Fachmarkt-Konzept weiterführen möchte. Zu den betroffenen Mitarbeitern können wir daher aktuell noch keine Aussage treffen“, äußerte sich ein Sprecher des vorläufigen Insolvenzverwalters gegenüber der Bild. Dort sei deshalb der Räumungsverkauf eingeleitet worden. Bis Ende März 2026 sind die Gehälter der Mitarbeiter noch über das Insolvenzgeld der Bundesagentur für Arbeit abgesichert.

In Vorpommern-Greifswald ist der Markt in der Kreisstadt Greifswald betroffen. Der Ausverkauf läuft dort noch bis zum 31. März. (nk)

Der Ausverkauf in mehr als 40 „Hammer“-Filialen ist bundesweit gestartet. FOTO: MAX LAMETZ/DPA/ARCHIV