

Welche Bereiche gibt es in der Kunsttherapie?

Malen: Dem Malen geht meist eine Aufgabenstellung voraus, die sich aus dem Gespräch, der momentanen Situation oder einem Prozess ergibt. Dabei können verschiedene Maltechniken wie z. B. Gouache, Aquarell, Farbstift, Öl- oder Pastellkreide, Tusche und Kohle verwendet werden.

Gestalten: Das Gestalten erweitert die Möglichkeit sich auszudrücken und zu verbinden: z. B. bei Arbeiten mit Pflanzen, Stoffen, Papier, Collagen etc.

Plastizieren: Mit dem Material Ton wird der Ausdruck dreidimensional. Es entsteht Tiefe, Vorderseite und Rückseite. Diese Räumlichkeit erweitert auch die Möglichkeit, etwas über sich zu erkennen.

Bilderreisen: Die Tagtraumtechnik kann man sich wie einen geführten Traum vorstellen. Man schliesst die Augen und die erzählte Geschichte führt einen an Orte und Geschehnisse, die man durch gezielte Fragen wahrnimmt. Das Malen nach der Reise vertieft diese Wahrnehmungen und das abschliessende Gespräch widmet sich der Symbolik und den Gefühlen.

Musik: Die Musik wird auf verschiedene Art eingesetzt. Als Begleitmusik beim Malen und Gestalten oder als Auslöser für Gefühle und Bilder, die nach dem entspannten Musikhören malerisch umgesetzt werden.

Schreiben: Im Schreiben erkennt man das eigene Denken und Fühlen. Durch regelmässiges Schreiben wird einem klar, welche Entwicklungsschritte stattgefunden haben. Über Gedichte kommt man zu tieferer Einsicht und in Verbindung mit dem jeweiligen Thema.

Biographiearbeit: Die Biographiearbeit eignet sich für Menschen, welche die Zusammenhänge, den roten Faden in ihrem Leben erkennen möchten. Wer bin ich? Was kann ich? Welche Widerstände und Muster begleiten mich? Was aus meiner Vergangenheit hindert mich daran, der zu sein, der ich sein möchte?

Für wen ist die Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie?

Jeder Mensch ist kreativ. Wir drücken uns aus mit Hilfe der Sprache, der Gestik, des Tuns. Wir gestalten unser Umfeld, die Wohnungseinrichtung oder den Garten. Wenn wir mit Pinsel und Farbe zu malen beginnen, ist dies ein Ausdruck unserer Kreativität und unserer Persönlichkeit.

Daher braucht es keine Vorkenntnisse im Malen, sondern nur die Neugierde und Freude, sich auf eine vielleicht neue Art auszudrücken.

Das Malen und Gestalten bietet sich an bei schwierigen Lebensphasen

- Krisensituationen
- Blockaden
- Krankheit
- Partnerschaftsprobleme
- Trauerverarbeitung
- Traumaverarbeitung
- Schulprobleme
- Suchtprobleme
- Übergriffe

Oder zur Entwicklungsförderung

- Biographie aufarbeiten
- Seine Mitte finden
- Entscheidungen treffen
- Spirituelle Weiterentwicklung
- Als Oase oder Auszeit

Was ist Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie?

Kunsttherapie ist eine direkte Übersetzung des angelsächsischen Ausdrucks «Art Therapy». «Art» ist viel weiter gefasst als das deutsche Wort Kunst. «Art» beinhaltet auch Kunsthandwerk. Deshalb arbeiten wir in der Kunsttherapie mit verschiedenen künstlerischen Ausdrucksformen wie Malen, Plastizieren, Musik, Dichtkunst, Theater, Tanzen und Singen. Als Materialien für die gestalterische Arbeit verwenden wir u. a. Ton, Papier, Gips, Stoff, Pflanzen.

Kunsttherapie kann begleitet werden durch Psychologie, Philosophie, Tagtraumtechnik, medizinische Menschenkunde und naturwissenschaftliche Phänomenologie. Sie beinhaltet das Erkennen des ganzen Menschen, Harmonie und Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist.

Kunsttherapie unterscheidet sich von der Psychodynamik. In der Psychodynamik entsteht eine Umentscheidung über den Kopf. Das Erkennen führt zur Veränderung des Verhaltens.

Bei der Kunsttherapie entsteht eine Selbstwahrnehmung. Die Veränderung kommt von innen, durch die Wahrnehmung und erzeugt eine kreative Lust, etwas Neues zu tun.

Kunsttherapie ist heilend, setzt in Bewegung, arbeitet mit der Zeit und dem Reifen, schafft einen direkten Zugang zu Konflikt und Lösungsmöglichkeit. Sie zeigt einen Weg auf, zu sich selbst zu kommen, denn Kunst ist Ausdruck unseres Seins.

Kunsttherapie arbeitet mit inneren Bildern, mit dem Wissen der Seele. Das Malen ist ein Weg ins Unbewusste und ermöglicht so den Ausdruck von Unausprechlichem, was durch die künstlerische Tätigkeit sichtbar wird.

Kunsttherapie macht bewusst und verändert das Denken, Fühlen und Wollen. Sie fördert die Aufmerksamkeit und führt zu Verbindung mit sich und der Welt – ein Sich-Einfügen in Gesetzmässigkeiten, ein Erkennen der Realität. Sie weckt die Kreativität in jedem und führt durch das Erleben zu neuem Handeln. Sie stärkt den Selbstwert und das Selbstbewusstsein.

Kunsttherapie kommt in vielen Bereichen als vorbeugende Massnahme oder begleitend, stützend und stabilisierend zum Einsatz. Beispielsweise bei Problemen in der Partnerschaft, Krisenbewältigung und Blockaden, Trauerbegleitung, Zielorientierung, Pubertätsphasen, Traumaverarbeitung oder bei körperlichen Symptomen und Krankheiten.

Literatur zum Thema Kunsttherapie

Maltherapie und Farben

Kunst und Gestaltungstherapie. Gertraud Schottenloher
Kösel Verlag

Maltherapie. Ingrid Riedel
Kreuz Verlag

Farben. Ingrid Riedel
Kreuz Verlag

Formen. Ingrid Riedel
Kreuz Verlag

Die Heilkraft des Malens. Werner Kraus
Verlag C.H. Beck

Kunsttherapie und neues Menschenbild. Jürgen Thies – K.H. Türk
Verlag Freie Kunstschule Nürtingen

Der Mensch und seine Symbole. C.G. Jung
Walter Verlag

Das Wesen der Farben. Rudolf Steiner
R. Steiner Verlag

Anthroposophische Kunsttherapie, Band 1 & 2
Urachhaus

Farbenlehre. Johann Wolfgang Von Goethe
Verlag Freies Geistesleben

Der gemalte Schrei. Bettina Egger
Zytglogge

Wie Farben wirken. Eva Heller
Rororo Verlag

Das Rätsel Farbe. Margarete Bruns
Reclam Verlag

Kunst der Farbe. Johannes Itten
Ravensburger Buchverlag

Das Geheimnis der Farben, Eine Kulturgeschichte. Victoria Finlay
List Taschenbuch

Literatur zum Thema Kunsttherapie

Biographiearbeit

Der Lebenslauf. George und Gisela O'Neil
Verlag Freies Geistesleben

Biographiearbeit. Mathias Wais
Urachhaus

Trauer und Sterben

Zeit des Abschieds. Monika Specht-Tomann & Doris Tropper
Königs Furt

Neuen Lebensmut gewinnen. Hans-Joachim Petsch
Claudius Verlag

Der Weg zum sinnvollen Leben. Das Buch vom Leben und Sterben. Dalai Lama
Verlag Herder

Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Sogyal Rinpoche
Otto Wilhelm Barth Verlag

Kinder

Kunst als Therapie mit Kindern. Edith Kramer
Ernst Reinhardt Verlag

Psychologie der Kinderzeichnung. Martin Schuster
Hogrefe Verlag

Faszination Malen. Bettina Egger
Zytglogge