

28. März 2015, Symposium Bewusstseinswelt Dunkelsteinerwald

Schnupperworkshop Mal- und Gestaltungstherapie

„Das Bild als Tor zur Seele“

Die Kunsttherapie/Maltherapie findet ihren Ursprung in der psychoanalytischen Lehre C.G.Jungs. In ihrer Weiterentwicklung als handlungs- und erlebnisorientierte Methode, dient sie dem Menschen zur Belebung der kreativen Kräfte und zur Stärkung innerer Ressourcen. Sie eignet sich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder zur Stärkung und Entwicklungsförderung sowie als Prävention für seelische und körperliche Gesundheit, Stress und Burnout Prophylaxe. Im Einzel- oder Gruppensetting wird mit verschiedenen Materialien und Techniken gearbeitet. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig, da es darum geht, sich ausdrücken zu dürfen. Daher wird statt dem Begriff Kunsttherapie auch gerne der Ausdruck Mal- und Gestaltungstherapie verwendet.

Nach dieser kurzen theoretischen Einführung war der praktische, erlebnisorientierte Teil das Hauptanliegen des Workshops. Als Einstieg für den Malprozess diente eine Imagination, genannt „Der innere Garten“, wo es darum geht, inneren Bildern Raum zu geben und mit seiner Vorstellungskraft zu gestalten. Der Malprozess selbst wurde von den Teilnehmern trotz der knapp limitierten Zeit sehr intensiv erlebt. Im Anschluss folgte eine kurze Reflexion, die uns gezeigt hat, wie unterschiedlich Bilder ausfallen können. Es gab Gärten mit klaren Abgrenzungen, es gab Naturhecken, Zäune, Tore oder ganz offene Gärten ohne jegliche Abgrenzung. Es gab fließendes Gewässer, einen Teich, ja sogar einen offenen Zugang zum See. Auf einem Bild sah man geordnete Beete, ein anderes zeigte wilde Blumenwiesen, Sträucher, Bäume usw.

Und vor allem, gab es in der Imagination die Anleitung, einen Ruheplatz im Garten einzurichten, der dazu dienen sollte, sich zu erholen, Energie aufzutanken und dem Wohlbefinden zu dienen. Dieser Platz war bei allen sehr individuell ausgefallen. Einmal war er in der Mitte des Bildes, dann wieder seitlich auf einer Anhöhe, vom Wald geschützt oder am Wasser gelegen usw.

Die große Frage war nun: „Was hat das alles mit mir zu tun?“ In dem vorgegebenen Rahmen, konnten wir die auftauchenden Fragen und Themen kurz streifen. Ziel des Workshops war, die Zusammenhänge des entstandenen Bildes mit dem realen Leben und der individuellen Persönlichkeit zu erkennen und Rückschlüsse auf gewisse Lebens- und Themenbereiche zu ziehen.

In einem üblichen Setting können in einem ausführlichen Gespräch in Begleitung der Maltherapeutin so manche Dinge, die unbewusst durch den Malprozess auf das Blatt gelangen, betrachtet und reflektiert, sozusagen ins Bewusstsein gezogen werden. Das Bild dient gleichsam als Tor zur Seele. Im kreativen Prozess entsteht die Möglichkeit mit all seinen seelischen Anteilen in Berührung zu kommen. Beim Mal- und Gestaltungsprozess findet gewissermaßen ein Zwiegespräch mit sich selbst statt. Diese Form der nonverbalen Kommunikation wirkt öffnend auf die Beziehung zu sich und seiner Umgebung. Neue Sichtweisen, die sich positiv auf die Lebensgestaltung auswirken, können erarbeitet werden. Hier lassen sich kunsttherapeutische Methoden gezielt zur Ich-Stärkung, zur Genesung und Begleitung bei Veränderungsprozessen einsetzen.

Der Workshop war als Hineinschnuppern in die Bereiche der Kunsttherapie gedacht und konnte den Teilnehmern einen kleinen Einblick über die Möglichkeiten des Arbeitens mit kreativen Methoden vermitteln.

Wer jetzt neugierig geworden ist, findet Ausführlicheres auf meiner Homepage. Für persönliche Fragen, rufen Sie einfach an.

Herzlichst
Ingrid Loibl
0680 30 31 553
www.ilo-art.com