

Kunsttherapie mit plastischer und visueller Vermittlung

Maltherapie:

Das Ziel der Kunsttherapie ist es, das Wohlbefinden zu verbessern. Kunst und Therapie ermöglichen dies.

Die Kunst nutzt Ausdrucksmittel wie Zeichnen, Malen, Collagen, Worte, Modellieren, Skulpturen, Bewegung und Tanz. Die Person erkundet spielerisch den Weg zur Schöpfung.

Eine therapeutische Arbeit über die Vorstellungskraft, den Körper, die Emotionen und die Reflexion. Die Person verwandelt die Materie, bringt ein Stück von sich selbst hinein und findet sich im kreativen Prozess wieder.

In einem einladenden und sicheren Rahmen ermöglicht der Kunsttherapeut den Ausdruck von Emotionen und Verständnis, indem er Verbindungen zu sich selbst knüpft. Die Person kann dann ihre Geschichte erneut betrachten. Die Erkundung der eigenen Ressourcen bei der Verarbeitung der Materie hilft bei der Integration. Der Kunsttherapeut begleitet diese Veränderung. Ohne zu urteilen oder zu interpretieren. So werden die natürlichen Heilungskräfte gestärkt, was wiederum hilft, wieder aufzuspringen, Vertrauen und Selbstwertgefühl zu gewinnen. Um sich lebendig und mehr als Akteur seines Lebens zu fühlen.

Die Kunsttherapie begleitet und unterstützt Menschen jeden Alters und in allen Lebensphasen. Sie kommt vor allem dann zum Tragen, wenn es schwierig ist, sich durch Worte auszudrücken. Es sind keine künstlerischen Kenntnisse erforderlich, daher ist sie für alle geeignet.

"Kreativität steckt in jedem von uns, ob Kind, Erwachsener oder alter Mensch. Sie ist dem Leben inhärent".

Winnicott

„Die Kunst bildet das Sichtbare nicht ab, sie macht es sichtbar.“

Paul Klee (Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar)

" Veränderung ist niemals schmerzhaft. Nur der Widerstand gegen Veränderung ist es."

Buddha

"Ich bin nicht das, was mir passiert. Ich bin das, was ich wähle zu werden."

C.G. Jung

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, wie man surft.“

Zabat-Zinn