

## Warum Kunsttherapie?

Das Potential des begleiteten Gestaltens ist in seiner gesamten Bandbreite hier nicht darstellbar; hier stellvertretend zwei der wichtigsten kunsttherapeutischen Ansätze:

Interesse für sich und die Welt wecken.

Lebenskrise oder psychische Störung sind heute oft auch eine Beziehungsstörung mit der eigenen Person. Viele Menschen spüren sich selbst nicht mehr, haben keinen Zugang zu ihren Gefühlen, fühlen sich vom Lebensfluss abgeschnitten. Für sie ist es von besonderer Bedeutung, eine bewusste Rückschau Ihrer Erlebnisse, Emotionen und Gedanken zu halten. Wieder mehr in Kontakt zu ihrem inneren Selbst, ihrer familiären oder spirituellen Identität zu kommen. Durch ein Zurückgehen zu den eigenen Wurzeln sich und die Welt neu zu entdecken. Insofern ist Gestalten ein In-Beziehung-treten mit sich selbst; eine Kontaktaufnahme mit dem schöpferischen und an sich heilen, inneren Wesenskern. Gestaltung ermöglicht ein Sich-Wieder-Finden, bricht innere Erstarrungen auf und stellt die Verbindung zum Lebensfluss wieder her. Über Form und Farbe lässt sich die äußere Welt nach und nach wieder zurück erobern.

Zur Sprache bringen

Menschen in psychischen Notlagen haben es vielfach verlernt oder nie wirklich gelernt, über sich selbst zu sprechen. Es fällt ihnen oft sehr schwer, die Bedeutung ihrer Eindrücke und Erlebnisse in angemessene Worte oder aushaltbare Gefühle zu „übersetzen“.

Vor diesem Hintergrund kann das Zur-Sprache-bringen zu der am meisten Angst machenden Forderung werden, der sich Menschen mit Depression, Ängsten, Traumatisierungen oder Suchtverhalten ausgesetzt sehen. Im kunsttherapeutischen Atelier können Sie frei gestalten und experimentieren und sind somit von dem unmittelbaren Druck, verbal etwas preisgeben zu müssen, entlastet. In der Zielsetzung strebt Gestaltungstherapie mittelfristig die Übersetzungsarbeit an, das Zur-Sprache-Bringen des Unaussprechbaren in kleinen Schritten.

Mehr unter [www.therapieraum-ulm.de](http://www.therapieraum-ulm.de)