

Kunsttherapie

In der Kunst – oder Gestaltungstherapie wird gemalt oder gezeichnet, sowie mit Ton, Holz oder Speckstein gearbeitet. Damit ist sie eine handlungsbezogene Alternative zu überwiegend gesprächsorientierten Formen des psychodynamischen coachings. Mit gestalterischen Mitteln werden seelische Prozesse in Gang gesetzt und anschaulich gemacht. Ihre Arbeiten oder Werkstücke können der Ausgangspunkt für weiter führende Gespräche sein.

Es geht in der Gestaltungstherapie nicht um das Erbringen einer irgendwie zu bewertenden „guten Leistung“, etwa in Form eines „schönen“ Bildes oder eines präsentablen Werkstücks. Vielmehr stehen die Erfahrungen im Focus, die Sie beim Gestaltungsprozess mit sich selbst und dem Material machen. Welche Gedanken gehen Ihnen dabei durch den Kopf? Was erleben, was fühlen Sie dabei? Was kommt in Ihrem Innersten in Bewegung? Wo bilden sich in Ihrer Gestaltung Hinweise ab, die etwas über Ihre aktuelle, meistens schwierige Situation erzählen, die etwas mit ihr zu tun haben? Mit anderen Worten: begleitetes Gestalten lädt Sie ein zu einer Begegnung mit Ihren Emotionen und Gefühlen; dazu, Ihrer Seele wieder mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Daher sind auch keine „künstlerischen“ Vorkenntnisse oder besondere Begabungen gefragt; umgekehrt werden Sie erleben, dass als Ergebnis Ihrer kreativen Tuns immer wieder einfache, kraftvolle Arbeiten entstehen, die auch ästhetisch beeindruckend und zu lebendigen Kunstformen werden. So etwas macht Spaß und führt zu ganz positiven, heilsamen Rückwirkungen auf Ihre Motivation und Grundstimmung.

Über die Gestaltung zum Wort

Wenn sie wollen, nehmen wir das, was über Form und Farbe in die Sichtbarkeit gekommen ist, als Ausgangspunkt für ein in alle Richtungen offenes Gespräch. Wir reflektieren Ihre aktuelle Situation und leiten einen Verarbeitungsprozess belastender Ereignisse Ihres Lebenswegs ein; mit der Zielsetzung, überkommene Verhaltensweisen abzulegen und neue, positive Lebensperspektiven zu entwickeln.

Phantasieereisen, Imaginations – und Entspannungsübungen begleiten das Angebot.

Mehr Info unter www.therapieraum-ulm.de