

METHODISCHE ANSÄTZE

In der Humanistischen Kunsttherapie beruht der methodische Ansatz auf dem humanistischen Menschenbild, d.h. Konzepte aus der Humanistischen Psychologie fliessen in die kunsttherapeutische Arbeitsweise mit ein. Was zählt ist das Wie und Was und nicht das Warum. Beim Malen bleiben wir im Hier und Jetzt.

Denn so wie wir unsere Bilder malen, gehen wir an Aufgaben im Leben heran.

Der visuelle therapeutische Ansatz nimmt über das Sehen einen direkten Einfluss auf das Gehirn, verändert das Denken und damit Emotionen und Verhalten. Das Auge sieht Farbe und Form bevor es ihnen eine Bedeutung zuordnet. Noch weitgehend unkonditionierte Impulse im Erkennen werden herausgearbeitet. Im Gehirn entstehen so alternative synaptische Muster. Diese sind entscheidend im Finden einer neuen Lebenseinstellung.

BILDER WERDEN NICHT INTERPRETIERT.

BM – Begleitetes Malen

Im Begleiteten Malen erleben Sie genau das: Sie werden behutsam und klar im Abenteuer, ihre eigene bildnerische Sprache zu entdecken, begleitet. Sie werden ermutigt, Dinge auszuprobieren, von denen Sie bisher gedacht haben, das dürfe man nicht. Sie werden ihre eigenen Grenzen erweitern und völlig Neues entdecken. Niemals werden ihre Bilder künstlerisch bewertet oder psychologisch interpretiert. Ziel es, die Freude am Malen wieder zu entdecken.

PM – Personenorientierte Maltherapie

In der Personenorientierten Maltherapie werden Bilder gemalt, die im Moment des Malens entstehen und nicht vorbedacht sind. Die Maltherapeutin, der Maltherapeut begleitet diesen Prozess und achtet darauf, dass die Farbe langsam und im stetigen Kontakt zu dem was entsteht aufgetragen wird, und das Bild sich zu dem entwickelt, was es werden will. Es wird gearbeitet mit den Qualitäten der malenden,

nicht mit den Problemen. Jeder Mensch wird mit einer ureigenen Qualität und als ein einzigartiges Wesen geboren. Durch nötige und unnötige Einflüsse auf dem Weg zum Erwachsenen, schwächt sich die Beziehung zur eigenen Qualität und Einzigartigkeit zunehmend ab. Durch das Malen der eigenen Bilder wird die Angst nicht zu genügen, alles falsch zu machen, nicht den Erwartungen zu entsprechen, sichtbar. Neue mutige Schritte können malend gefahrlos gemacht werden und die Gewohnheit, ständig auf das zu schauen was sein müsste und die innere Kritik, wird abgebaut.

EIN BILD IST EIN BILD IST EIN BILD.

Dabei lernen Sie, auf Gefühle und Gedanken zu belastenden Erinnerungen nicht sofort zu reagieren, intuitive Informationen zu erkennen und sie in den Alltag zu integrieren. Damit entfällt der neuerliche Anstoss zur Erinnerung. Das Gehirn vergisst das störende Anliegen.

LOM® – Lösungsorientierte Maltherapie

In der Lösungsorientierten Maltherapie werden erinnerte Bilder, die mit verstörenden Situationen zusammenhängen, genauso gemalt, wie sie gesehen wurden. Beunruhigende Stellen des Bildes werden so übermalt, dass wieder Ruhe einkehrt. Durch diesen Prozess können die Bilder, und damit die Situation abgelegt werden. Für Empfindungen, die keine eigenen Bilder haben, werden neutrale Bildmetaphern gemalt, die das Gehirn überzeugen, dass keine Gefahr besteht. Neues Denken, Fühlen und Verhalten ist unmittelbar möglich.

MALEN UND DAS GEHIRN: WIR SIND WAS WIR ERINNERN

Unser Gehirn ist plastisch. Das heisst, unsere Erinnerungen bleiben nicht stabil, sie werden ununterbrochen durch neue Eindrücke überschrieben. Die Methoden der Humanistischen Kunsttherapie beeinflussen das Gehirn auf durch gemalte Bilder, damit es sich beruhigen und neues, konstruktives Verhalten aufbauen kann. Erinnerungen werden durch unsere verschiedenen Sinne geprägt. Sehen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen bilden zusammen das, was uns ausmacht. Die visuelle Prägung ist die stärkste.

Erinnerungen sind Bilder.

In beiden Methoden, der Personenorientierten Maltherapie und der Lösungsorientierten Maltherapie wird auf eine strukturierte und eigens entwickelte Art ein neues, berührendes Bild geschaffen, das die verstörenden inneren Bilder im Gehirn bleibend deaktiviert.

Wir leiden an Erinnerungen.

Erinnerungen sind an körperliche oder psychische Erfahrungen gebunden. Das Gehirn hat nur ein Schmerzzentrum und kann nicht zwischen physischen und psychischen Schmerzen unterscheiden. Beide Methoden, PM und LOM, wirken entlastend auf psychosomatische Erinnerungen.

Wir leiden nur an den Empfindungen und Gefühlen dessen was wir erinnern.

Empfindungen und Gefühle sind vorbewusste Vorgänge, die uns vermitteln was wir bewusst wahrnehmen sollten. Da das Gehirn «unangenehm» um jeden Preis vermeidet, werden wir unbewusst veranlasst, irgend etwas zu unternehmen, was «unangenehm» in «angenehm» verwandelt.

Erinnerungen bleiben mittels Gefühle und Gedanken aktiv.

Immer wieder an etwas denken löst immer wieder die gleichen belastenden Gefühle aus. Erst wenn die unterliegenden, sensorischen Erinnerungen «übermalt» sind, nehmen verstörende Empfindungen und Gefühle ein Ende. Energie, die wir für produktive Aufgaben dringend brauchen wird frei.

DOCH Sie können malen!

Die Überzeugung, dass Sie nicht malen können, hat man Ihnen ihr Leben lang beigebracht. Als Erwachsene müssen wir wieder lernen, unserem Urinstinkt zu vertrauen und einfach zu malen, der spontanen Idee folgend.

Termine nach Absprache einzeln oder in Gruppe.

Bitte kontaktieren Sie mich unter: + 41 (0)79 826 67 19 oder heloisa@heloisa-ackermann.ch