

Künstlerisches Tun - die "andere" Sprache

Die Kunsttherapie bedient sich aller Formen des Ausdrucks über das bildnerische und plastische Gestalten mit Materialien wie Stifte, Pinsel, Farbe, Tusche, Papier, Collage oder Ton, Holz, Stein, wie sie seit jeher in der Kunst Verwendung finden. In neuerer Zeit kommt der Fotografie und dem Film wichtige Bedeutung bei. Die ressourcenorientierte Kunsttherapie eignet sich gut, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Auswege zu bieten. Über das kreative Tun und das visuelle Produkt verbinden sich Bewusstes und Unbewusstes und findet zu einer neuen Symbolsprache für die Seele.

Kunsttherapie hilft und heilt

Abschalten und auftanken Grundsätzlich ist Kunsttherapie für alle Menschen ein Weg zur Erweiterung ihrer Ausdrucksmöglichkeiten und Stärkung der Ressourcen. Sie gewährt bei Belastungen des Lebens Entspannung und Erleichterung, lenkt den Focus der Aufmerksamkeit auf das lustvolle Tun und das eigene Können und stärkt das Selbstwertgefühl. Die Beschäftigung mit Kunst hilft, vom Alltag Abstand zu nehmen und neue Energien zu tanken.

Schwierigen Lebensumständen begegnen Lebensläufe von Menschen sind immer wieder von Krisen begleitet, erschüttert und zerrüttet. Diese können mit den Beziehungen zu anderen Menschen zu tun haben, mit dem Ehepartner oder mit den Kindern. Sie können durch schicksalhafte Wendungen verursacht sein, durch Krankheit oder durch den Tod eines lieben Menschen. Die Beschäftigung mit Kunst kann helfen, Krisen besser zu verstehen und darzustellen, ihnen kreativ zu begegnen, neue Wege ausfindig zu machen und Trauer zu bewältigen.

Depressive Verstimmungen Manchmal gibt es Zeiten im Leben, die durch längerfristige depressive Verstimmungen gekennzeichnet sind. Das kann verschiedene äußere oder innere Gründe haben. In diesen Phasen sind Menschen in der Stimmung gedrückt, antriebslos und nicht fähig, Gefühle wahrzunehmen. Die Kunsttherapie hat hier auch rezeptive Instrumente der Achtsamkeitsübung zur Verfügung, um Menschen nach und nach zum kreativen Tun zu ermutigen und Selbstachtung zu gewinnen.

Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention. Das Ziel der Kunsttherapie ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wer einmal die andere Sprache des künstlerischen Ausdrucks erlernt hat und sich darin zu bewegen weiß, kann diese auch später anwenden. Sie ist und bleibt für ihn eine Ressource, auf die er zurückgreifen kann.