

# Kunsttherapie

Letzte Aktualisierung Donnerstag, 3. Oktober 2013

„Seele ist Bild. Wenn wir "bildern", Bilder erschaffen, erschaffen wir Seele. Wenn wir Bilder machen, geben wir der Seele ein Gefäß. Die Seele macht sich uns durch Bilder erkenntlich, wir lernen ihr Wirken durch das Schaffen von Bildern kennen.“  
(Carl Gustav Jung)

Ich möchte Sie einladen, gemeinsam mit anderen in einem respektvollen und nicht wertenden Gruppenfeld Ihren Gestaltungs-Spiel-Raum zu erforschen. Sie lernen unterschiedliche kreative Medien wie Collage, Malen, Tanz, Ton, Musizieren, Schreiben, Theaterspiel usw. und damit ihre ureigene Ausdruckskraft besser kennen. In der Gruppe entsteht ein starkes kreatives Feld, in dem es Ihnen leicht fällt, sich auf den Gestaltungsprozess einzulassen. Sie werden zumindest ein Ausdrucksmedium finden, mit dem Sie in Fluss kommen und in die Freude, mit Energie und Elan neue Schritte in Ihrem Leben zu setzen. Kunsttherapie bedeutet für mich...

Mit kreativen Medien in Bewegung, in Fluss kommen, die Freude und Energie wieder finden. Sich selbst in Bewegung bringen. Dabei lege ich besonderen Wert auf das Kennenlernen unterschiedlicher Medien. Wer sagt, dass ich nicht malen kann? Ich muss kein Picasso sein, um Spaß am Malen zu haben. Aber vielleicht finde ich im Laufe der kunsttherapeutischen Selbsterfahrung heraus, dass ich mich ganz wunderbar mit Collagen ausdrücken kann oder mit Schauspiel? Kunsttherapie ist... ein Gestaltungs-Spiel-Raum.

Wir spielen mit Farben, Musik, Ton, Bewegung... Wir kommen in Kontakt mit unserer Energie, unseren Kräften und Ressourcen. Wir tauchen ein in die Freude, unser Leben selbst zu gestalten. Wie wirkt Kunsttherapie?

Indem wir uns auf den Gestaltungsprozess mit unterschiedlichen kreativen Medien einlassen, kommen alte Muster in Bewegung. Wir nehmen Kontakt auf zu unserem kreativen Selbst und aktivieren so unsere Selbstheilungskräfte. Wir gestalten uns selbst immer wieder neu. Wir verleihen unserer Energie Gestalt und Form. Wir erleben uns selbst als aktive GestalterInnen unseres Lebens. In diesem Sinne wirkt Kunsttherapie sowohl strukturierend und ich-stärkend wie auch auflockernd und in Bewegung bringend. Durch diese inneren Bewegungen werden Ressourcen und Selbstheilungskräfte aktiviert. Ich freue mich, mit Ihnen zu arbeiten!