

## Wie wirkt Collagetherapie?

Letzte Aktualisierung Montag, 14. Januar 2008

Indem wir gestaltend tätig sind, gestalten wir uns selbst. Der Gestaltungsprozess ist ein strukturierender Vorgang, in dem sowohl innerer wie äußerer Raum individuell Ausdruck bekommt.

Ziele der Collage-Therapie:

- Die eigene kreative Energie erleben, erkennen und nutzen.
- Die Arbeit an einer Collage bedeutet Suchen, Austauschen, auf Überraschendes gefasst sein, das Spekulieren auf den Zufall und Mut zum Experiment. Sie fordert auf zur Lust am Wahrnehmen der Realität, zu Kreativität, Fantasie und Spontaneität. Festgelegte oder überholte Muster und Bedeutungen werden in Frage gestellt und zerschnitten und durch eine neue Kombination in neue unverbrauchte Bedeutungen überführt.

Wirkung der Collage-Therapie:

- Strukturierung: Indem wir gestaltend tätig sind, gestalten wir uns selbst. Der Gestaltungsprozess ist ein strukturierender Vorgang, in dem sowohl innerer wie äußerer Raum individuell Ausdruck bekommt.
- Symbolisierungsprozesse: Die im Gestaltungsprozess entstehenden Symbole haben eine Brückenfunktion zwischen bewussten und unbewussten Prozessen und werden mit Hilfe von Bildern sichtbar. Diese „Materialisierung“ des Unbewussten gibt die Möglichkeit, die zuerst unbewussten Affekte in projizierter, symbolisch verdichteter Form anzuschauen, zu integrieren und schließlich zu reintrojizieren.
- Ressourcenaktivierung: Die Anregung des kreativen Potenzials ist auch als allgemeine Gesundheitsförderung im Sinne von Ressourcenaktivierung zu verstehen: Künstlerische Tätigkeit ermöglicht, sich als aktiv, gestaltend und handelnd zu erfahren. Sie verfeinert und erweitert die Wahrnehmung. Kreativ zu sein bedeutet auch den Mut zu haben, Neues zu erproben und Bewährtes in Frage zu stellen.