

Kunsttherapie und Gestaltende Psychotherapie

Als Kunst- und Psychotherapeut setze ich gestalterische Mittel gezielt ein, um den Therapieprozess zu unterstützen. Therapie ist – in erster Linie – Kunst. Ich arbeite mit Malen und Zeichnen, Tonerde und Knetmasse sowie mit Aufstellungen von Figuren und Gegenständen im Sand oder im Raum. Zuallererst ist Malen und Gestalten mit Freude verbunden. Wirksam sind dabei der Gestaltungsvorgang an sich sowie die Symbolisierung, die während des Gestaltens stattfindet. Durch das Werk können Inhalte zudem auf einer tiefen Ebene begriffen werden, die sich nur schwer in Worte fassen lassen. Die therapeutische Begegnung findet in der gemeinsamen, achtsamen Betrachtung des Werkes statt. Es ist ein Weg, das eigene innere Wissen zu entdecken.

Was bietet die Kunsttherapie der psychischen Gesundheit? Die heilende Wirkung von Kunst kann bis in die Antike zurückverfolgt werden. Bereits in dieser Zeit wurden der Kunst magische Kräfte bei der Heilung von psychischen und physischen Schmerzen zugeschrieben, insbesondere weil erkannt wurde, dass künstlerische Prozesse den Zugriff auf das Unbewusste erlauben. Kunsttherapie, Malen und Gestalten regen durch aktives, kreatives Tun die Selbstheilungskräfte an. Sie halten Mittel bereit, durch die menschliche Erfahrungen kommuniziert werden können, auch solche, die sich nur schwer in Worte fassen lassen. Im Malen tauchen Gefühle, Erinnerungen und ungelöste Themen auf. Malen ist eine hingebungsvolle Tätigkeit, bei welcher das Entdecken als auch das Bearbeiten aktiv gestaltend möglich wird. Damit ermöglicht Kunsttherapie auch Lösungen, schafft neue Perspektiven, ist ein Weg des Entdeckens der eigenen Einzigartigkeit.

Gestaltende Psychotherapie ist ein integratives Verfahren auf dem Hintergrund psychologischer Theorien in Verbindung mit Kunst- und Kreativitätstheorie. Gestaltende Psychotherapie arbeitet mit der Kreativität als schöpferische Kraft, die ressourcenorientierte Wege eröffnet. Mit Hilfe des bildnerischen Gestaltens und imaginativer Tätigkeit wird der Zugang zu heilsamen inneren Bildern erleichtert. Durch das Gestalten lerne ich mich besser kennen und kann gleichzeitig Geschehenes verarbeiten.

Kunsttherapie und Gestaltende Psychotherapie bezieht ihre hohe Wirksamkeit aus der Verbindung menschlich tragender Beziehung, kreativer Prozesse und der Kraft des Visuellen. Sie stärken die Autonomie, aktivieren Selbstheilungskräfte und unterstützen persönliche Entwicklungsprozesse. Ein zentrales Anliegen ist die Verknüpfung kunsttherapeutischer Erfahrungen mit dem Alltag.

Ich arbeite seit bald 20 Jahren als Kunsttherapeut in eigener Praxis und habe die Höhere Fachprüfung (HFP) in Kunsttherapie, Fachrichtung Gestaltung und Malen, absolviert.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf: www.gpk-verband.net