

Maltherapie

Meine Arbeit mit inneren und äusseren Bildern

Wie in jeder Therapieform gibt es auch in der Maltherapie sehr unterschiedliche Ansätze. Diese sind abhängig von der angewandten Methode und der Haltung des Therapeuten.

In meiner therapeutischen Arbeit verbinde ich das Erleben von vorgestellten inneren und gemalten äusseren Bildern. Menschen „erzählen“ mir durch Bilder von ihren Erfahrungen, welche sie auf einer bewussten oder unbewussten Ebene abgespeichert haben. Ich begleite und unterstütze sie dabei andere, heilsame Erfahrungen zu machen und Lösungen für Konflikte zu fin-

den, so dass Veränderungen im Alltag möglich werden. Im Folgenden möchte ich Ihnen einen Einblick in meine therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geben.

In einer Fantasiereise schildert mir das Kind symbolisch verpackt Erfahrungen aus seinem Leben. Wenn ich zum Beispiel anrege, dass sich das Kind einen Ort vorstellen darf, an welchem es sich sicher und geborgen fühlt, zeigt es sich, ob das Kind einen leichten Zugang zu einem solchen Ort findet oder ob es verinnerlicht hat, dass es in seinem Leben keinen sicheren Ort gibt. Ich unterstütze das Kind so, dass in seiner Fantasie ein Ort der Geborgenheit entstehen kann. Das Kind kann sich vorstellen, dass es wie in einem Märchen durch helfende Gestalten unterstützt wird. Es beschreibt und gestaltet den Ort, an dem es sich wohl und sicher fühlt und erlebt dabei das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Liebe Leser*innen

Es freut mich, dass Sie unsere neueste Ausgabe von ikjetzt in der Hand halten. Das bedeutet einen Moment Zeit zum Stöbern und Staunen.

Ikjetzt zeigt nur einen kleinen und bescheidenen Teil von all dem was in unseren Betrieben so passiert. Doch auch ein bescheidener Einblick kann Stimmung und Atmosphäre wiedergeben.

Momente werden beschrieben, neue Ideen vorgestellt, Sie lernen Menschen kennen und vernehmen Episoden aus dem Alltag.

Ich wünsche Ihnen Spass und Freude beim Lesen und, über Rückmeldungen freue ich mich immer ganz besonders.

Franz Lötscher
Geschäftsführer



Im Malen kann das Erleben aus einer Fantasiereise fortgeführt und vertieft werden. Während das Kind malend den sicheren Ort darstellt und genauer erforscht, verbindet es sich noch tiefer mit dem Gefühl der Geborgenheit. Durch das Malen kann der sichere Ort sichtbar und damit konkreter werden. Ganz besonders für Kinder, welche im Alltag einen solchen Ort vermissen, ist dies sehr heilsam. Durch das Entstehen eines sicheren Ortes in seiner Vorstellung und auf seinem Blatt, wird die Selbstsicherheit gestärkt. Ganz praktisch kann das Kind in jeder schwierigen Situation gedanklich an diesen Ort zurückkehren und sich so stärken.

Eine andere Möglichkeit ist, dass ich im Malprozess ein Gefühl aus einer Fantasiereise mit dem Kind vertiefen möchte. Dabei wählt es die Farbe, die dem Gefühl an seinem sicheren Ort entspricht. Beim Malen mit der gewählten Farbe verbindet sich das Kind unbewusst mit dem Gefühl der Geborgenheit, was ebenfalls stärkend wirkt. Auch für Empfindungen wie Angst, Wut, Trauer, usw. kann eine Farbe gewählt werden. Beim Malen damit entsteht eine Verbindung zum entsprechenden Gefühl. Es kann sein, dass sich das Gefühl durch die Zuwendung im Malprozess bereits wandelt und an Intensität verliert. Es sind aber auch weitere Interventionen auf der Bildebene möglich, so dass das bedrückende Gefühl schwächer wird oder sich sogar auflöst.

Seit meiner Intensivausbildung bei Arno Stern in Paris beeinflussen auch seine Erkenntnisse meine Arbeit als Therapeutin.

Arno Stern begleitet seit über 70 Jahren Kinder und Erwachsene beim Malen. Er hat durch seine Forschung auf der ganzen Welt und in seinem Malort in Paris belegt, dass jeder Mensch zu seinem ganz Eigenen finden kann, wenn er in einem klar definierten Rahmen frei von jeglicher Bewertung malen darf. Dies wirkt stärkend und fördert das Selbstvertrauen, ist jedoch keine Therapieform.

Anders als beim freien Malspiel nach Arno Stern, stelle ich beim therapeutischen Malen klärende

Fragen und unterstütze damit den Therapieprozess.

So verbinde ich verschiedene Ansätze und Methoden und erlebe immer wieder, wie heilsam und stärkend es wirkt, sich mit seinen inneren Bildern zu verbinden. Zentral ist es für mich, einen geschützten, wertefreien Raum zu schaffen, in welchem sich der Klient absolut sicher fühlt und alles so sein darf, wie es eben gerade ist. Denn bereits dies zu erfahren wirkt heilsam.

Mit Erwachsenen und teilweise auch mit Jugendlichen reflektiere ich die gemachten Erfahrungen mit den inneren und den gemalten Bildern in einem Gespräch. Innere Tendenzen, Muster und Verhaltensweisen können so bewusst werden. Bei Kindern ist die Arbeit mit inneren und äusseren Bildern eine reine Erlebnistherapie. Das Kind wird mit seinen Erfahrungen gehört und verstanden, kann neue Lösungsstrategien in der Vorstellung oder malend erproben und finden. Es wird dadurch in seinem Selbst gestärkt.

Von der „Macht der inneren Bilder“, von der der Hirnforscher Gerald Hüther spricht, bin ich überzeugt. Ich vertraue auf das innere Wissen jedes einzelnen und darauf, dass jeder Mensch die Kraft zur Heilung in sich trägt. So unterstütze und begleite ich meine Klienten dabei, den Zugang zu ihren Selbstheilungskräften wieder zu finden oder zu vertiefen.



Barbara Ostermayr,
selbständige Therapeutin
und Lehrerin für schulische
Unterstützung SPG Wohlen

Weitere Informationen:
www.ostermayr.ch

