

Was ist Gestaltungs- und Maltherapie?

Anliegen der Mal- und Gestaltungstherapie ist die therapeutische Bearbeitung einschränkender psychischer und somatischer Begebenheiten mittels der Gestaltung von Bildern und Objekten.

Der sinnliche Gestaltungsprozess an einem Bild oder einem Objekt bezieht bewusste wie auch unbewusste Anteile des Menschen mit ein. In der Konfrontation mit dem Werk werden die Konsequenzen des eigenen Handelns und der eigenen Haltung erlebt und geklärt. Es können Verhaltensmuster erkannt, reflektiert und modellhaft neu eingeübt werden. Dabei können sich individuelle Lösungsansätze zeigen. Bestehende Bilder und Vorstellungen können überprüft, neu gesehen und gestaltet werden. Spiel- und Gestaltungsfreude und die Lust am kreativen Tun fördern eine erfahrungsorientierte Erweiterung der Selbstwahrnehmung.

In der Arbeit am Werk entdeckt und erlebt der Mensch sich selbst und stärkt sein Selbstbewusstsein, seine Fähigkeit Einfluss nehmen zu können, sowie seine Beziehungs- und Begegnungsfähigkeit.