

KUNSTTHERAPIE

Für ein besseres Selbstgefühl



CHRISTINA STEYBE
KUNSTTHERAPEUTIN
MIT EIDG. DIPLOM

Christina Steybe ist Künstlerin und Kunsttherapeutin, Fachrichtung intermediale Therapie, Dozentin und Erwachsenenbildnerin. Sie ist Teil der Schweizer Therapeutenplattform Coachfrog.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Therapeuten im Gesundheitsbereich und hilft bei der Suche nach der passenden Fachperson. Termine über oliv@coachfrog.ch oder auf www.coachfrog.ch

LIEBE FRAU STEYBE

Mich belasten derzeit viele persönliche Rückschläge, weshalb ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Auf meiner Suche nach psychotherapeutischen Massnahmen bin ich auf die Kunsttherapie gestossen. Nun frage ich mich, ob der Therapieansatz helfen könnte, um meine Lebenskrise zu überwinden? Monika Simmen (38)

LIEBE FRAU SIMMEN

Die Kunsttherapie ist ein kreatives Mittel, um zu den eigenen Ressourcen zu finden. Sie erforschen sich selbst mit allen Sinnen und geben dem Ausdruck, was Sie innerlich beschäftigt. Das Werk weist Ihnen dabei den Weg. Bei diesem Prozess kann viel Überraschendes geschehen. Die Therapeutin unterstützt Sie darin, Ihr Werk zu verstehen. Daraus ergeben sich neue Erkenntnisse und zum Schluss werden Sie Ihre Lebenskrise mit neuen Augen sehen und wissen, wie Sie im Alltag weitergehen möchten. Ihre C. Steybe



Kennen Sie den inneren Kritiker, der einen regelmässig ins Zweifeln bringt? «Wie soll ich das schaffen? Bin ich gut genug?» Der hohe Erwartungsdruck, den viele an sich selbst stellen, kann ermüdend auf das innere Gleichgewicht wirken. Wir fühlen uns träge, verletztlich und achten kaum auf die persönlichen Bedürfnisse. Zeit zu überlegen, wie dem Körper und dem Bewusstsein wieder mehr Achtung geschenkt werden kann. Ein zielführender Weg kann die Kunsttherapie sein. Sie ermöglicht es, Gefühle durch die Kunst sichtbar zu machen und unterstützt den Prozess der inneren Selbstwahrnehmung.

Die Kunsttherapie umfasst die Therapie und Prävention von Störungen und Krankheiten mit den Mitteln der bildenden und der darstellenden Kunst. Es handelt sich keineswegs nur um eine Maltherapie, sondern um ein breites Repertoire an unterschiedlichen Ansätzen und Methoden. Dazu zählen die Bewegungs- und Tanztherapie, die Drama- und Sprachtherapie, die Intermediale Therapie, die Musiktherapie sowie die Gestaltungs- und Maltherapie. Diplomierte

Kunsttherapeuten verfügen über einen eidgenössischen Berufsabschluss. Von anderen Therapieformen unterscheidet sich die Kunsttherapie vor allem durch die kreative Dimension: Das eigens realisierte Werk spricht als dritte Instanz, neben Therapeuten und Klienten, lautlos mit. Je nach Medium kann das Werk in Form einer Bewegung, als Wort, als plastische Figur, Klang oder als gemaltes Bild ausdrücken, was den Menschen im Innern beschäftigt.

TIEFEREN ZUGANG ZU SICH SELBST FINDEN

Viele Menschen gehen davon aus, dass für eine Kunsttherapie eine künstlerische Begabung oder zumindest ein Interesse an der Kunst Bedingung ist. Dem ist jedoch überhaupt nicht so. Es geht vielmehr darum, durch die künstlerischen Mittel einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden. Während dieses Prozesses gibt es kein gut oder schlecht, kein richtig oder falsch. Die Kunsttherapie hilft, zum einen den Umgang mit sich selbst und den eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Zum anderen unterstützt sie Menschen dabei, mit psychischen Schwierigkeiten wie Traumata, Lebenskrisen oder Krankheiten umzugehen. Erlebnisse, in kunsttherapeutischer Sprache auch «Eindrücke» genannt, können im Menschen Gefühle wie Hilflosigkeit oder gar Ohnmacht auslösen. Die Kunsttherapie hilft, wieder eine Balance zwischen der inneren Gefühlswelt und dem erlebten Eindruck zu bekommen und wirkt sich positiv auf körperliche Prozesse aus.

Mithilfe von Materialien wie Ton, Bewegung oder Musik entsteht eine Reflexion von Gedanken und Gefühlen, die zum Erkenntnisgewinn führt. Der Prozess der Schaffensphase erleichtert es dem Klienten, mit seinen Gefühlen in Kontakt zu treten und seine Bedürfnisse daraufhin besser auszudrücken. Der Klient sieht, fühlt oder hört, was auf den Körper einwirkt, was ihn belastet und was in ihm Wohlbefinden fördert. Im Prozess einer Kunsttherapie erfährt er, was es heisst, autonom und selbstsicher handeln zu können. Was in einem Werk erschaffen wird, ist ganz individuell und so noch nie dagewesen. Das hilft, neue Lösungswege zu finden. Je nach Therapierichtung werden Materialien oder Übungen als Einstieg ausgetestet. So erstellen Therapeut und Klient eine erste Prognose im Hinblick auf den Erfolg einer Therapie. Ausserdem werden gemeinsame Therapieziele besprochen. Danach wird festgestellt, welche künstlerisch-therapeutischen Massnahmen besonders hilfreich sind, um auf diesen aufzubauen. Am Ende findet eine Auswertung statt. Die Therapeutin reflektiert zusammen mit dem Klienten dazu gewonnene Erkenntnisse und bespricht, welche Lösungen im Alltag angewendet werden können. Möglich ist auch eine Intervalltherapie: Der Klient geht einige Wochen in die Kunsttherapie und arbeitet dann selbstständig weiter, bis der nächste Zyklus beginnt.

Anzeige

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



Jentschura's BasenKur

Erlebe Dein Leben neu!



Fasten erleichtert den Körper und beflügelt Geist und Seele

nach der bewährten P. Jentschura Methode

7x7 KräuterTee® – der geniale Basentee mit 49 Kräutern
WurzelKraft® – das Naturlebensmittel mit 103 Pflanzen
MeineBase® – das Original unter den Basenbädern pH 8,5

Jetzt den **kostenfreien Ratgeber** Jentschura's BasenKur und **Proben** anfordern: Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31

www.p-jentschura.com/probe5   