

Mal-, Kunsttherapie und Intermediale Kunsttherapie

Mit Hilfe von künstlerischen Medien den Menschen im Hier und Jetzt abholen und ihn achtsam und flexibel begleiten. Durch das kreative Schaffen werden alle Sinne angesprochen. Der Mensch kommt dabei mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken wieder in Kontakt. Die aufkommenden Themen können mit unterschiedlichen kunsttherapeutischen Methoden angegangen werden. Wir setzen dabei die verschiedenen kunsttherapeutischen Methoden gezielt ein:

- Mal- und Kunsttherapie
- Intermediale Kunsttherapie
- Lösungsorientiertes Malen LOM® (Verweis auf www.lom-malen.ch)
- Traumaadaptive, körperorientierte Kunsttherapie

Traumatas, Ängste, Beziehungsthemen, Wünsche oder Entscheidungsprobleme werden durch Lösungsorientiertes Malen gezielt bearbeitet und gelöst. Was in einem therapeutischen Rahmen gelernt wird, kann idealerweise danach im Alltag eingesetzt werden.

Traumaadaptive Kunsttherapie ermöglicht einen Verarbeitungs- und Heilwerdungsprozess durch gemeinsame anerkennende, integrierende Auseinandersetzung mit der Traumageschichte auf der Gestaltungsebene, in Verbindung mit den Emotionen und Körperwahrnehmungen.

Die Kunsttherapeutin unterstützt und begleitet den Menschen in der sensiblen Begegnung mit sich selber. Mit unterschiedlichen Mitteln wie Farben, Ton, Speckstein oder Naturmaterialien wird die Körperwahrnehmung und Sinneserfahrung stimuliert. Schon die Wahl des geeigneten Werkmittels ist als Entscheidungs- und Handlungsübung zu beachten. Im kreativen, auch spielerischen Ausdruck werden Gefühle und Fähigkeiten erinnert und reaktiviert. Die emotionale Schwingungsfähigkeit kehrt zurück, Strategien können überprüft und auf der gestalterischen Ebene neu erprobt werden. So wird es dem Menschen zunehmend möglich, Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Musiktherapie (MT)

Musik bewegt. Sie lässt uns lächeln, weinen, tanzen, sehnsüchtig werden. Ob wir Musik nun hören oder selbst aktiv musizieren; Musik wirkt direkt auf unsere Gefühle und findet ihren Weg „...zu den geheimsten Plätzen der Seele“ wie Plato einst formulierte. Musik kann auch dort Ausdruck geben, wo Worte fehlen. Manchmal ist es ein Song, der für das steht, was wir empfinden oder wovon wir träumen. Und manchmal geht es im wahrsten Sinne des Wortes darum, mal auf eine richtige „Pauke zu hauen“, um mit der darin verborgenen Kraft in Berührung zu kommen und selbst etwas zu bewegen.

Ob im Einzel- oder im Gruppensetting: Musiktherapie hilft, den Zugang zu den Gefühlen wiederzufinden und ihnen durch Rhythmus und Klang Ausdruck zu geben. Von Energielosigkeit, vermindertem Antrieb und Gefühlen von Angst und Traurigkeit bis hin zu fehlenden Empfindungen und kreisenden Gedanken, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen: Musiktherapie kann helfen, Türen zu öffnen, angelegte Ressourcen für sich nutzbar zu machen und neue Lebensfreude zu entdecken.

Überblick:

- besonders beim aktiven Musizieren wieder ins Hier und Jetzt führen
- reaktiviert innere Bilder und verschüttete Ressourcen, die heilsam wirken können
- fördert die Entspannung und die Fähigkeit, etwas achtsam zu genießen
- unterstützt die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen (Selbstfürsorge)
- fördert die Kreativität und den authentischen Selbstausdruck
- gibt Halt und Raum, sich dem eigenen Rhythmus wieder anzunähern

In der aktiven Musiktherapie stehen vielseitige, einfache Instrumente aus verschiedenen Kulturkreisen zur Verfügung, für die es keinerlei Vorkenntnisse braucht. Daneben ist die Stimme, unser ursprünglichstes „Instrument“, das uns sprechend, summend, singend, schon seit der Zeit im Mutterleib, begleitet. Wenn wir singen, wird die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und Beta-Endorphin angekurbelt, was zu Glücksgefühlen führt. Um diese Glücksgefühle geht es in der Musiktherapie. Und nicht etwa um „richtiges“ oder „falsches“ Singen bzw. Spielen, sondern darum, wieder in Schwingung zu kommen und die Verbundenheit mit anderen zu erfahren.

Schon im Mutterleib sind auditive Reize für die Hirnreifung des ungeborenen Kindes von zentraler Bedeutung. Es verwundert also nicht, dass Musik und Klänge auch später eine unmittelbare und ganzheitliche Wirkung auf Menschen haben - ein Leben lang. Unabhängig von Epoche, Stil, Herkunft oder Funktion beinhaltet jede Musik im Wesentlichen fünf Grundelemente: Rhythmus, Dynamik, Klang, Melodie und Form. Je nach Beziehung dieser musikalischen Bausteine zueinander unterscheiden wir ergotrope (stimulierende, aktivierende) und trophotrope (beruhigende, entspannende) Musik, die unseren Organismus direkt über das limbische System (Gefühlszentrum) erreicht - sogar im Schlaf.

Das präziseste Messinstrument für die emotionalen Reaktionen, die durch Musik hervorgerufen werden, ist und bleibt die hörende Person selbst. Sie allein kann qualitative Aussagen über die Vorgänge in ihrem Innern und über empfundene Stimmungsveränderungen treffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Musik selbst gespielt ist (aktiv) oder durch Zuhören wahrgenommen wird (rezeptiv).

Für Menschen mit Stressfolgeerkrankung wird Musiktherapie zunächst eingesetzt, um inneren Druck abzubauen und Zugang zu den eigenen Emotionen zu erhalten. Musik lebt vom Verhältnis zwischen

Bewegung und Innehalten, Wohlklang und Reibung, Transparenz und Dichte, und von den Übergängen von einer Stimmung in eine andere. Diese musikalischen Qualitäten und Spannungsverhältnisse werden in der Musiktherapie durch bewusstes Hören und aktives Spielen von Klängen auf der Gefühlsebene erlebbar. Die lauschende bzw. spielende Person geht in Resonanz, hört auf sich und ihre Umgebung. So ermöglicht das musikalische Probehandeln die achtsame Wahrnehmung innerer Abläufe und bietet Möglichkeiten, diese „spielend“ zu beeinflussen. Transferiert in den Alltag helfen sie dabei, Frühwarnzeichen zu erkennen und ernst zu nehmen (d.h. auch entsprechend zu handeln) und die persönliche Ressourcen-Aktivierung auszubauen.