



Kunst & Maltherapie

Esther Gerig

Einzel- & Gruppentherapie
Malgruppen

In der Kürze

Es ist mir in der Therapie wichtig, den Menschen - mein Gegenüber - dort abzuholen, wo er im Moment ist. Meine Begleitung baut auf der Selbsterfahrung des Klienten und deren Selbstverantwortung auf. Meine wertfreie Haltung sowie das ressourcen- und lösungsorientierte Gespräch festigen die therapeutische Beziehung.

In der Intermedialen Kunst- und Ausdruckstherapie lernen wir von der Kunst, durch die Kunst und von unserem individuellen künstlerischen Ausdruck. Durch das Werken und das Erleben der Sinne im geschützten Rahmen finden wir in unsere Ganzheit. Überraschendes darf spielerisch entstehen. Das Reflektieren des Werkes sowie des künstlerischen Prozesses zeigen uns neue Wege, Freiräume und Unbewusstes in unserem Leben auf. Mit der Maltherapie legen wir den Fokus auf das Kunstmedium Malen.

Das Menschenbild in der intermedialen Kunst- und Maltherapie wurde unter anderem aus der humanistischen Psychologie sowie aus dem Konstruktivismus geformt: „der Mensch als Individuum ist in einem sozialen Gefüge eingebettet und hat grundsätzlich das schöpferische Potential das Leben selber zu konstruieren und zu gestalten“.

Ich arbeite gerne nach Absprache interdisziplinär mit weiteren Fachpersonen der Medizin und Sozialarbeit zusammen.

Meine Tätigkeit biete ich zudem in deutscher, englischer und französischer Sprache an.

Wann kommt Kunst- und Maltherapie zur Anwendung?

- in Übergangs- und Veränderungssituationen
- in Krisensituationen
- bei psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen und Krankheiten
- bei Entwicklungsstörungen
- zur Förderung und Stärkung individueller und sozialer Gesundheit
- im salutogenetischen Bereich
- unabhängig jeden Alters

Die Kunst- und Maltherapie ist in folgenden Fachgebieten vertreten: Psychiatrie, Psychosomatik, Pädiatrie, Geriatrie, Rehabilitationsmedizin, Suchttherapie, Traumatherapie, Flüchtlingsarbeit und Sonderpädagogik.

ICH und DU

Wir spiegeln uns im Du. Das DU kann unsere Umgebung oder das Bild, die Kunst in der Therapie sein. Spiegeln ist einzigARTig. Wir dürfen unseren ganz eigenen Spiegel kreieren.

www.arte-sanas.ch

Was bewirkt die Kunst- und Maltherapie?

- eigene Ressourcen (Kraftquellen) freilegen und aktivieren
- Das Selbstvertrauen und den Selbstwert stärken
- Dem Inneren begegnen
- Gefühle (wieder)erleben
- eigene Wahrnehmung sensibilisieren und stärken
- eigene Befindlichkeit erspüren, ausdrücken mitteilen
- dem Unbenennbaren und Unbegreiflichen eine Gestalt/Form geben
- sichtbar machen einer aktuellen Situation, Fragestellung und Veränderung
- seinen Ausdruck kennen lernen, vertiefen und vervielfältigen
- Gestaltungsmöglichkeiten (des Lebens) neu entdecken (Perspektiven schaffen, kreativer Umgang mit Herausforderungen)
- in die Handlung kommen (aktiv werden)
- die Autonomie festigen

Meine Arbeitsweise in Malgruppen (Kleingruppen)

Auch hier lernen wir uns in einem Erstgespräch kennen. Gegenseitig klären wir die Erwartungen an eine Malgruppe sowie deren Möglichkeiten.

In der Malgruppe kommen wir mit einem „Einstieg“ in der Gruppe an und widmen uns dann unseren individuellen Bildern im gleichen Raum. Meine Begleitung findet individuell an den jeweiligen Malplätzen statt. Am Schluss finden wir uns wiederum in der Gruppe zusammen und machen eine kurze Gesprächsrunde. Jede Person ist frei die gemachten Eindrücke, Ausdrücke und Erlebnisse den Gruppenmitgliedern mitzuteilen. Im Einzelgespräch biete ich zudem eine Bildbetrachtung der erstellten Werke an.

Meine Arbeitsweise im therapeutischen Setting

In einem Erstgespräch lernen wir uns kennen. Gegenseitig klären wir die Erwartungen an eine Therapie sowie deren Möglichkeiten. Gefolgt von einem ersten künstlerischen Tun. Die folgenden Sitzungen gestalte ich so, dass wir mit einem Gesprächsteil beginnen. Nachher werden wir künstlerisch tätig sein. Im Anschluss widmen wir uns dem Werk selber und reflektieren das Erlebte im künstlerischen Prozess. Abschliessend legen wir die Brücke in den Alltag und konkretisieren das Erfahrene.

Was verstehe ich unter „künstlerisch tätig sein“? Wir bewegen uns in den verschiedenen künstlerischen Medien. Darunter wende ich je nach Fragestellung, Thema und Person die verschiedenen Medien einzeln oder kombiniert (intermedial) an: Malen/Zeichnen, Gestalten, Tönen, Poesie/Texte, Tanz/Bewegung, Musik und Theater.

Für die Kunsttherapie sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Einzig eine natürliche Offenheit und Bereitschaft, sich auf den kreativen Prozess, ein Werk oder die Kunst im Allgemeinen einzulassen sowie sich zu begegnen.



Esther Gerig

dipl. Kunst- & Ausdruckstherapeutin ISIS
dipl. Maltherapeutin ISIS

Dorfstrasse 40, CH-6319 Allenwinden
esther.gerig@gmx.ch
+41 (0)79 667 72 76
www.arte-sanas.ch