

Gut leben ist eine Kunst



KREATIVTHERAPIEN FÖRDERN DIESE FERTIGKEIT.

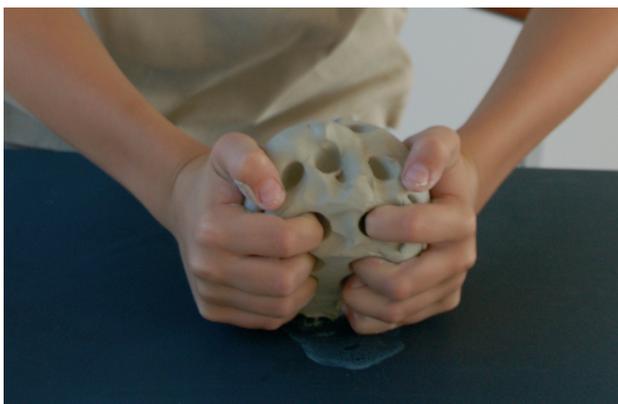
Menschen wollen ihr Leben und ihre Umwelt gestalten. Dieses Bedürfnis und Streben sind ihnen angeboren. Zu Beginn tun sie das mittels Körpersprache und Lauten, welche später durch das gesprochene Wort ergänzt werden.

Und einmal auf allen Vieren, wird das Umfeld bewegt: es wird geschoben, gestapelt und umgeworfen, Verstecke gebaut und zugehängt, eingerissen, neu gebaut.... Und stellt man Erwachsenen eine große Kiste Legosteine zur Verfügung, so wird wieder gebaut, um fehlende Steine gefeilscht oder diese höchst akribisch gesucht – als hinge das Leben davon ab.

Und es hängt davon ab. Nicht von Legosteinen, natürlich nicht. Aber vom Gestalten wollen und können, was nichts anderes heißt als selbstbestimmt zu leben.

TON, TÖNE, SAND UND FARBEN

Kreativtherapien setzen hier an. Mittels der angebotenen Materialien und Farben kann der Mensch seine Umwelt unmittelbar erfahren und begreifen – und darüber auch sich selbst. Gestaltungsprozess und entstandenes Werk dienen als „Probe- und Erfahrungsraum.“ Dieser wird unter behutsamer Anleitung des Therapeuten erkundet, was wiederum weitere Wahrnehmungsräume eröffnet wie zum Beispiel den der Intuition. Leise, ruhige Impulse haben eine Chance bemerkt zu werden. Das An- und Absteigen von Aufregung oder Entspannung wird spürbar. Eigene Maßstäbe können anders wahrgenommen oder überhaupt erst einmal erkannt werden. Schwierigkeiten werden im wahrsten Sinne des Wortes als „hand-hab-bar“ erlebt.



Konkret unterstützt zum Beispiel die Arbeit mit Ton (und mit geschlossenen Augen) das Spüren und Empfinden eines Menschen. Darüber eröffnen sich ihm auf der Suche nach Lösungen ganz andere Türen, als beim Versuch, ein Problem ausschließlich gedanklich zu lösen. Die Freude, mit der im schweigenden Malprozess mit dem Team- oder Ehepartner oft erst zögerlich, dann aber umso vehementer eine immer deutlichere Grenze dargestellt wird, kann die Angst vor einem klaren „Nein“ im Alltag nehmen. Wer im Sandspiel dicke Grenzen aufbaut, entdeckt, dass der Zugang fehlt, dass Abschottung infolge von Überarbeitung Not tut oder mehr Schutz und Beheimatung gebraucht wird. Die Erkenntnisse sind so verschieden wie die jeweiligen Lebenswege.



DEN EIGENEN KÖRPER WIEDER WAHRNEHMEN

Die Arbeit mit kreativen Medien ist immer auch körperliche Erfahrung und Gewahrwerden des eigenen Atems (und damit Gegenpol zur denk- und sprachorientierten Umwelt). Erfahren Sie etwas über Ihren Atem, indem Sie jetzt aufhören zu lesen, beide Augen schließen und für zwei bis drei Minuten Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Atem richten. - - - - - Wie geht es Ihnen? Was haben Sie wahrgenommen? Was haben Sie entdeckt?

Kreativtherapien stehen jedem offen, der sich dafür interessiert. Sie sind für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet. Der ganzheitliche Ansatz unterstützt sie darin, (wieder) auf ihre eigene Wahrnehmung zu vertrauen. Handlungsmöglichkeiten oder -alternativen erwachsen daraus fast wie von selbst und damit lässt sich ganz gut leben.

<RED