



Atelier Yogart

Methode der Personenorientierten Maltherapie / Begleitetes Malen

Die Personenorientierte Maltherapie ist eine kunsttherapeutische Methode, welche sich auf das ganzheitlich-humanistische Menschenbild stützt. Die Methode richtet sich nach den Grundsätzen der personenzentrierten Psychotherapie und der Gestalttherapie.

- Personenzentrierte Psychotherapie nach Karl C. Rogers
- Gestalttherapie nach Fritz Perls
- Ausdrucksmalen nach Arno Stern

Kunsttherapeutische Mittel werden eingesetzt, um Menschen in Krankheits- und Krisensituationen sowie in Veränderungsprozessen zu begleiten und unterstützen. Die maltherapeutische Arbeit findet während dem Malen statt. Durch das Malen und durch gezielte Interventionen vom Maltherapeut können neue Erkenntnisse, Einsichten und Gefühle erlangt werden.

„Auf die gleiche Art, wie wir unsere Bilder malen, gestalten wir auch unser Leben“
Bettina Egger, Gründerin des Institutes für Kunsttherapie IHK Zürich

Während dem Malen zeigen sich Muster und Blockaden, die malend bearbeitet werden. Das Atelier bietet einen geschützten Rahmen und bildet den Übungsraum um sich frei zu entfalten. Durch genaueres Hinschauen verändert sich die Wahrnehmung. Eigene Bedürfnisse werden klar und eine freie Entfaltung wird möglich. Das Ziel ist der Transfer der maltherapeutischen Erfahrung in den Alltag.

Malen im Atelier

In der Mitte des Ateliers steht ein Palettentisch mit vielen Gouache Farben. Die Bilder werden langsam mit der ungeübten Hand an der Malwand gestaltet. Es gibt keine Themenvorgabe. Es geht darum innere Bilder aufsteigen zu lassen und zu gestalten. Die Bilder werden nicht interpretiert und analysiert. Der Maltherapeut begleitet und unterstützt den gesamten Prozess. Das Bild wird dabei als eigenständiger Dialogpartner miteinbezogen. Die Maltherapie eignet sich für alle. Es kann leicht einer speziellen Situation angepasst werden. Es sind keine künstlerische Vorkenntnisse notwendig.

Die Methode unterstützt

- Persönliche Entwicklungsprozesse
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Förderung der inneren und äusseren Wahrnehmung
- Bewusstseinsweiterung (Gedanken und Gefühle werden geklärt)
- Stärken der eigenen Ressourcen und Qualitäten
- Weckt und fördert die Kreativität und Persönlichkeit
- Lebenskrisen (Lebensgestaltung, Verlust, Beziehungskonflikte, Sexuelle Gewalt etc.)
- Symptomatische Anliegen (Stress, Angst, Depressionen etc.)
- Krankheitsbilder (ADHS, Autismus-Spektrums-Störung, Magersucht etc.)

Die Methode wird in pädagogischen, psychosozialen, geriatrischen, soziokulturellen und psychohygienischen Bereichen angewendet.