

Methoden nach Bettina Egger

BM Begleitetes Malen

Stellen Sie sich vor, Sie tauchen ihre Finger in eine wunderbare Farbe, heben die Hand an und platzieren die Farbe auf dem grossen Papier, das vor Ihnen hängt. Dann beginnen Sie die Hand zu bewegen. Diesen Vorgang nennt man malen.

Ihre Hand wird sich weiterbewegen und es werden Bilder entstehen, von denen Sie keine Ahnung hatten. Das Bild wird zu einem intimen Gegenüber, das Sie herausfordert gänzlich unbekannte Möglichkeiten, die in Ihnen schlummern, zu entdecken.

Dies alles tun Sie in stetiger Begleitung von mir. Ich unterstütze Sie in ihren Schritten ins Neue und helfe Ihnen unnötiges Zögern zu überwinden wie auch zu lernen, auf Ängste nicht zu reagieren und sich Zeit zu nehmen für Sie selbst. Es kann ein inniger, neuer Bezug zu sich und zur Umwelt entstehen.

Und natürlich entstehen alle Ihre Bilder, die es, wenn Sie diese nicht malen, nie geben wird.

Grosse Ruhe und Zufriedenheit

PM Personenorientierte Maltherapie

In der Personenorientierten Maltherapie arbeiten wir mit den Qualitäten der Malenden, nicht mit den Problemen. Jeder Mensch wird mit einer ureigenen Qualität und als ein einzigartiges Wesen geboren. Durch nötige und unnötige Einflüsse auf dem Weg zum Erwachsenen, schwächt sich die Beziehung zur eigenen Qualität und Einzigartigkeit zunehmend ab.

Durch das Malen der eigenen Bilder wird die Angst nicht zu genügen, alles falsch zu machen, nicht den Erwartungen zu entsprechen, sichtbar. Neue mutige Schritte können malend gefahrlos gemacht werden und die Gewohnheit, ständig auf das zu schauen was sein müsste und die innere Kritik, wird abgebaut.

Mehr Information finden Sie im Buch: Bettina Egger und Urs Hartmann „Personenorientierte Maltherapie“, Hogrefe Verlag, 2017

LOM® Lösungsorientierte Maltherapie

Alles was in der Lösungsorientierten Maltherapie gemalt wird sind Bilder, die effektiv gesehen wurden, seien das Bilder die während einem belastenden Ereignis gesehen wurden. Diese Bilder können leicht durch ähnliche Situationen aufgerufen werden und von Neuem quälende Gefühle auslösen. Diese Bilder werden so gemalt, wie sie gesehen wurden, danach aber werden sie „in Ordnung gebracht“, also übermalt bis die Szene unauffällig und normal ist. Für alles was keine eigenen gesehenen Bilder hat, Gefühle, Empfindungen, Gedanken, wird ein unabhängiges Bild, eine Metapher gemalt. Metaphern sind bekannte, also gesehene Gegenstände und Formen, die keinen Bezug zum Ausgangsanliegen haben. Wenn Symptom oder ein Trauma auf diese Art bearbeitet ist, bleibt die Erinnerung an das Geschehnis zwar erhalten, die quälenden Gefühle, welche die Erinnerung begleiten, bleiben aber aus.

Mehr Information finden Sie im Buch: Bettina Egger und Jörg Merz „Lösungsorientierte Maltherapie“, Huber Verlag, 2013

Humanistische Kunsttherapie - FHK Zürich

Im therapeutischen Ansatz der Humanistischen Kunsttherapie verbindet sich das humanistische Menschenbild mit dem methodischen Ansatz.

Konzepte aus der Humanistischen Psychologie fliessen in die kunsttherapeutische Arbeitsweise mit ein.

Das Bild ist dabei das Dritte im Therapieprozess und der Fokus in der Therapie liegt auf dem Hier und Jetzt. Therapieinhalte werden unmittelbar bearbeitet.

Allgemeines zu den Methoden

«Menschen stärken – seit mehr als 50 Jahren»

Die Personenorientierte- (Bettina Egger) und die Lösungsorientierte Maltherapie (Bettina Egger/Jörg Merz), gehören zur Fachrichtung der Mal- und Gestaltungstherapie.

Sie sind anerkannte, eigenständige kunsttherapeutische Methoden und wurden ab 1965 begründet und seither stetig weiterentwickelt und erforscht, was in vielen Publikationen abgebildet wird.

So begleiten Kunsttherapeut/-innen mit diesen Methodenausbildungen mit einer humanistischen Grundhaltung. Die Wertschätzung des Menschen und der Bilder ist ihnen ein wichtiges Anliegen.

In beiden Methoden ist die aktive Begleitung des Malprozesses in der «Arbeit am Bild» mit den Klient/-innen von zentraler Bedeutung.

Über die Weiterarbeit am Bildprozess können wiederkehrende Themen der Malenden erkannt und malend bearbeitet werden. Durch diesen Prozess bewusstgewordene Erfahrungen, lassen sich auf den Alltag der KlientInnen übertragen.

Bei der Anwendung dieser Methoden durch Kunsttherapeut/-innen werden Anliegen der Klient/-innen mit eigenen Beobachtungen und Erhebungen für die Therapie in den Therapieprozess integriert.

Arbeitsfelder: in medizinischen, sozialen, pädagogischen und kulturellen Einrichtungen sowie in Privatpraxen

Zielgruppe: Menschen in allen Alterstufen und vielfältigen Lebenslagen

Wirkungsweise der Methoden

Personenorientierte Maltherapie

In der Personenorientierten Maltherapie werden Bilder gemalt, die im Moment des Malens entstehen und nicht vorbedacht sind. Die Maltherapeutin, der Maltherapeut begleitet diesen Prozess und achtet darauf, dass die Farbe langsam und im stetigen Kontakt zu dem was entsteht aufgetragen wird, und das Bild sich zu dem entwickelt, was es werden will.

Ein Bild ist ein Bild ist ein Bild.

Bei diesem Vorgang wird zum einen gelernt, auf Gefühle und Gedanken zu belastenden Erinnerungen nicht sofort zu reagieren. Zum anderen wird gelernt, intuitive Informationen zu erkennen und sie in den Alltag zu integrieren. Damit entfällt der neuerliche Anstoss zur Erinnerung. Das Gehirn vergisst das störende Anliegen.

LOM® Lösungsorientierte Maltherapie

In der Lösungsorientierten Maltherapie (LOM_egger_merz) werden erinnerte Bilder, die mit verstörenden Situationen zusammenhängen, genau so gemalt, wie sie gesehen wurden. Wenn nötig werden beunruhigende Stellen des Bildes so übermalt, dass wieder Ruhe einkehrt. Durch diesen Prozess können die Bilder, und damit die Situation abgelegt werden. Für Empfindungen, die keine eigenen Bilder haben, werden neutrale

Bildmetaphern gemalt, die das Gehirn überzeugen, dass keine Gefahr besteht. Neues Denken, Fühlen und Verhalten ist unmittelbar möglich.

Malen und das Gehirn: Wir sind was wir erinnern

Unser Gehirn ist plastisch. Das heisst, unsere Erinnerungen bleiben nicht stabil, sie werden ununterbrochen durch neue Eindrücke überschrieben. Das Personenorientierte Malen und das LOM Lösungsorientierte Malen sind kunsttherapeutische Methoden die das Gehirn auf eine ganz bestimmte Weise durch gemalte Bilder so beeinflussen, dass es sich beruhigen und neues, konstruktives Verhalten aufbauen kann.

Erinnerungen werden durch sensorische Eindrücke geprägt.

Alle sensorischen Eindrücke, visuell, viszeral, auditiv, olfaktorisch, gustatorisch bilden zusammen das was uns ausmacht. Die visuelle Prägung ist die stärkste.

Erinnerungen sind Bilder.

In beiden Methoden, der Personenorientierten Maltherapie und der Lösungsorientierten Maltherapie wird auf eine strukturierte und eigens entwickelte Art ein neues, berührendes Bild geschaffen, das die verstörenden inneren Bilder im Gehirn bleibend deaktiviert.

Wir leiden an Erinnerungen.

Erinnerungen sind an körperliche oder psychische Erfahrungen gebunden. Das Gehirn hat nur ein Schmerzzentrum und kann nicht zwischen physischen und psychischen Schmerzen unterscheiden. Beide Methoden, PM und LOM, wirken entlastend auf psychosomatische Erinnerungen.

Wir leiden nur an den Empfindungen und Gefühlen dessen was wir erinnern.

Empfindungen und Gefühle sind vorbewusste Vorgänge, die uns vermitteln was wir bewusst wahrnehmen sollten. Da das Gehirn «unangenehm» um jeden Preis vermeidet, werden wir unbewusst veranlasst, irgend etwas zu unternehmen, was «unangenehm» in «angenehm» verwandelt.

Erinnerungen bleiben mittels Gefühle und Gedanken aktiv.

Immer wieder an etwas denken löst immer wieder die gleichen belastenden Gefühle aus. Erst wenn die unterliegenden, sensorischen Erinnerungen «übermalt» sind, nehmen verstörende Empfindungen und Gefühle ein Ende. Energie, die wir für produktive Aufgaben dringend brauchen wird frei.

Personenorientierte Maltherapie und LOM Lösungsorientierte Maltherapie neutralisieren belastende Erinnerungen und stellen Sie in einen neuen, positiven Kontext.

PM und LOM sind zwei Methoden, zwei Seiten einer Medaille. Das Gehirn lässt sich nicht durch gutes Zureden davon überzeugen, dass etwas nicht wirklich schlimm ist, wenn es schmerzt. Durch die maltherapeutische Arbeit mit PM und LOM kann das Gehirn überzeugt werden, dass keine Gefahr in einem bestimmten Zusammenhang besteht.