

Methodenbeschreibungen von 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