

## Was ist

# die MAL- und GESTALTUNGSTHERAPIE

„Der Gestaltende arbeitet beim Malen (und Formen) direkt an seiner Selbstgestaltung, seiner Selbstheilung und seiner Individuation...“ (Ingrid Riedel)



Die Mal- und Gestaltungstherapie basiert auf den Theorien der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jungs.

Im Vordergrund steht zunächst das Erlebnis, ohne Zwang und Vorschrift eigene Ausdrucksformen zu finden. Verbal unzugängliches Material in Form von Symbolen, Farben und Formen wird zu Tage gefördert. Dafür werden hauptsächlich die Malerei (verschiedene Techniken und Methoden) und das Plastizieren genutzt. Durch die anschließende Bildbesprechung wird dieses Material dem Bewusstsein zugänglicher und somit formbarer. Durch den Prozess des wertfreien, leistungsunabhängigen Malens und Gestaltens aktivieren sich Selbstheilungskräfte in uns. Die Bildersprache ist die Sprache des Unbewussten. Das Bild bzw. das Produkt ist der Spiegel der Seele.

Unter kompetenter Anleitung und Begleitung wird versucht, sich diese inneren Anteile anzusehen und wenn nötig zu verändern. Außerdem werden Ressourcen gesucht, die jeder Mensch individuell in sich trägt.

Krisensituationen, diverse persönliche Probleme, chronische Krankheiten, aber auch das persönliche Wachstum und die kreative Weiterentwicklung können Inhalt solcher therapeutischer Stunden sein. Bei Menschen in Krisensituationen geben die Darstellungen und Ausdrücke wichtige Hinweise über mögliche Fehlhaltungen und krankmachende Einstellungen. Diese gilt es mittels weiterer Übungen und Gespräche bewusst zu machen.

Es ist jedoch nicht immer zwingend notwendig mit der Betroffenen/dem Betroffenen reflektiert zu arbeiten. Das ist auch nicht immer möglich. Hier bewährt sich der Prozess an sich. Dieser Vorgang des Ausdrückens innerer Bilder oder Gestaltens verschiedenster

Produkte ist ein selbst regulierender Vorgang an sich. In der Seele wird durch den Prozess ein Kanal geöffnet, der zur Spannungsabfuhr beiträgt, weil eine Projektionsfläche für die dort vorhandenen Gefühle geschaffen wird. Im Weiteren kann unter einer behutsamen Anleitung und Begleitung auch ein Weg zu neuen entwicklungsfördernden Bildern und Gestalten gefunden werden.



Das Malen und Gestalten hat den Vorteil, dass man das Ergebnis sofort sieht. Unterdrückte seelische Konflikte und innere Spannungen verlieren durch symbolisches Abreagieren (wie z.B. auch im kindlichen Spiel) ihre negative Kraft.

Edith Kramer betont die große Bedeutung der Fähigkeit zur Sublimierung in der Kunst. Die Sublimierung bietet echte und starke Befriedigung durch die Ersatzhandlung. Dabei werden starke Gefühle, die nach einer direkten Entladung drängen, umgewandelt in eine bildhafte Idee der Gefühle, die gefährlichen Gefühle wurden nicht vollständig unterdrückt, aber es wurde eine Form geschaffen, die die Gefühle enthielt und symbolisierte. (Kramer Edith, 1997, Kunst als Therapie mit Kindern, Reinhardt)

## DIE AUSBILDUNG

Die Mal- und Gestaltungstherapie ist eine dreijährige berufsbegleitende Weiterbildung für MitarbeiterInnen aus pädagogischen, psychosozialen, therapeutischen, ärztlichen, künstlerischen und angrenzenden Berufsgruppen. Vom qualitativ-inhaltlichen Gesichtspunkt aus orientiert sie sich an den internationalen Richtlinien für gestaltungstherapeutische Weiterbildungen. In Österreich wird es als „psychotherapeutische Weiterbildung im engeren Sinn“, in der Fachliteratur angeführt (Stumm, „Psychotherapie“, 1995).

## DER MALPROZESS



Der Prozess bewirkt eine Konzentration auf sich selbst und die Kontaktaufnahme zum eigenen Unbewussten. Durch diese Form des unbewussten Malens wird eine Darstellung des Problems und dem damit verbundenen Komplex erreicht. Bereits im Malvorgang entsteht ein Abklären und Ordnen, ein Anzeichen für die zunehmende Aktivierung der psychischen Selbstregulation. Hierzu dienen sowohl abstrakte als auch konkrete Bild Darstellungen.

Weitere kreativ schöpferische Betätigung hilft die aufgeworfene Thematik tiefer zu bearbeiten um eine innere Stimmigkeit zu erreichen.



Momentaufnahme (12 jähriges Mädchen)

Dazu bietet die Maltherapie verschiedene Techniken und Materialien an wie z.B. Fingerfarben, Aquarell, Acryl, Kohle, Kreiden, Ausdrucksmalen, meditatives Malen usw....

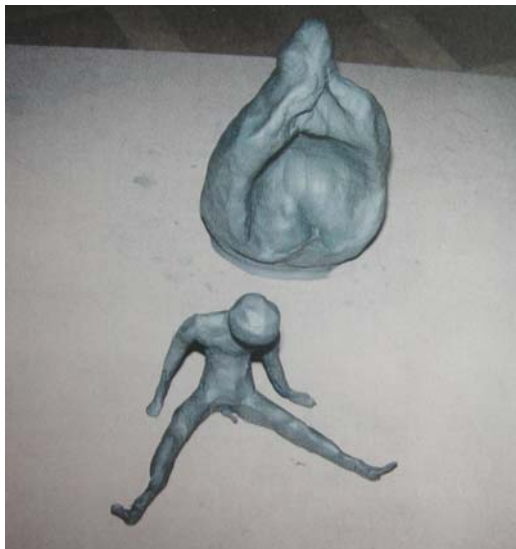
Wichtig für alle Beteiligten ist hier die Akzeptanz der scheinbar irrationalen oder rein gefühlsmäßigen Auseinandersetzung mit dem Werk. Rationales Verständnis der Symbolik kann durch das anschließende Gespräch erzielt werden.

## DER GESTALTUNGSPROZESS

Die Prozesse der Gestaltungstherapie erweitern das kreative Ausdrucksspektrum in die dritte Dimension. Zu ihr gehört das Plastizieren und Gestalten von Objekten und das dynamisch-symbolische Rollenspiel. Insofern wird stärker die extrovertierte Seite im Menschen angesprochen.



Gruppenbild aus einer angeleiteten Selbsterfahrung mit Ton



Die sozialen Rollen aber auch die Wahrnehmung über den Körper werden stärker in den therapeutischen Prozess einbezogen. Gewachsene innere Gestalten, welche sich im Bildprozess gezeigt haben, werden anders erlebbar. Die ganzheitliche Wahrnehmung wird intensiviert.

## WEITERE VERFAHREN



Die Techniken der Mal- und Gestaltungstherapie fungieren als Brücke. Es fällt manchen Menschen leichter einen Weg zu sich selbst über äußere Symbolik zu finden.

Es gibt verschiedene Verfahren welche die Gestaltungsprozesse einleiten, begleiten und dem nachträglichen Verständnis dienen.



Insbesondere die Märchenarbeit und Imaginationstechniken helfen seelische Bilder zu aktivieren, freizulegen und ins Bewusstsein zu rücken. Es werden individuelle Persönlichkeitsbilder, Erfahrungen, Erinnerungen, Konflikte und andere seelische Inhalte, auch aus dem archetypisch kollektiven Bereich, angesprochen.

Therapeutisch bietet sie die modellhafte Konfrontation mit verschiedenen Ebenen der Persönlichkeitsstruktur, die Möglichkeit sich unbekanntem Erfahrungen zu öffnen und zu Entscheidungsprozessen zu gelangen.

## MÖGLICHE EINSATZGEBIETE

Einige mögliche Felder der Mal- und Gestaltungstherapie sind psychosomatische, psychotherapeutische und psychiatrische Kliniken, im psychosozialen Dienst, im Rahmen der Erwachsenenbildung, in Schule und Kindergarten, in der Altenbetreuung, in der Suchttherapie, in Frauenhäusern, in der Lebensberatung und in ärztlich-therapeutischer Praxis.



## BEZIEHUNG ZUR KUNST

„Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass manchen „Bildern aus dem Unbewussten ebenfalls die Qualität eines Kunstwerkes zugebilligt werden kann. Dennoch ist der Gesichtspunkt, von dem aus diese Gebilde gemacht, betrachtet und beurteilt werden sollen, ein völlig anderer.“ (Jolande Jacobi, „Vom Bilderreich der Seele,, 1992)

(Falls nicht anders angegeben, sind alle hier abgebildeten Werke von Mag<sup>a</sup> Tiefenböck)

## MAL- UND GESTALTUNGSTHERAPIE mit KINDERN

Die Mal –und Gestaltungstherapie ist geradezu wie geschaffen für Kinder. Es ist für sie ein natürlicher Vorgang sich bildhaft und gestalterisch (wie auch in der Spieltherapie) auszudrücken, ja manchmal sogar der einzige Weg. In jedem Fall ist das Malen und Gestalten für Kinder ein äußerst heilsamer, notwendiger und meist lustvoller Prozess. Sie erschaffen sich ihre Bilder, so wie sie ein Spiel erschaffen.



Das Produkt stellt nie einfach nur eine Fantasie dar. Es drückt vielmehr das *Verhältnis* des Kindes zu dieser Fantasie aus. Die Kunst kann auch grausame Fantasien ertragen. So haben Kinder im künstlerischen Gestalten die Möglichkeit, gesunde Entwicklungstendenzen zu verwirklichen, die sie im Alltagsleben noch nicht umsetzen können. Edith Kramer betont, dass dadurch Sublimierung erreicht werden kann und das wiederum kann dem Kind helfen, eingeschränkte Muster zu durchbrechen.

Das Lehrbuch der Universität für Psychologie mit dem Titel „Psychische Auffälligkeiten und Probleme im Schulalter“, herausgegeben von P. Innerhofer, G. Weber, C. Klicpera und S. Roterling-Steinberg, (Hrsg., Wien 1990 im Universitätsverlag WUV, S.321), schreibt:

„Die klinische Praxis hat gezeigt, dass die meisten der betroffenen Kinder nicht ausdrücklich wegen des Missbrauchs, sondern aufgrund anderer Probleme (z.B. Verhaltensstörungen, Suizidversuche, etc.) in Therapie kommen. Im Laufe der Behandlung stellt sich dann sexueller Missbrauch als die eigentliche Ursache der Störung heraus (Informationsservice des Bundesministeriums, 1986). Im Zusammenhang mit der Aufdeckung des traumatisierenden Erlebnisses haben sich Spieltherapien (insbesondere Maltherapien) als günstig erwiesen, da sie es dem Kind ermöglichen, die für die spätere Bewältigung wichtigen Aggressionen gegen den Täter zu zeigen (Baumgardt, 1985).“



Die Kunst kann auch Energien, die dem Kind normalerweise nicht zur Verfügung stehen, mobilisieren. Sie steht im Dienste der Ich-Funktion und kann entscheidend zur Entwicklung der Persönlichkeit beitragen. Die heilende Wirkung der Kunst besteht im *Prozess* des Gestaltens von Erlebnissen und Gefühlen.

(Werke: von einem 5 jährigen Kind u. einem 11 jährigen Kind)

## Zusammenfassung

### Mal- und Gestaltungstherapie

- **nonverbale Ausdrucksmöglichkeit**
- **ressourcenorientiert**
- **wertfreies** und **leistungsunabhängiges** Malen und Gestalten
- verschiedene **Techniken** und **Materialien**
- Malen und Gestalten, um **Einsicht** und **Zugang** zu den eigenen Gefühlen und inneren „Bildern“ zu gewinnen
- Prozess der Bilderentwicklung und auch **Weiterentwicklung** zur persönlichen **Entwicklung**
- anschließende Reflexion hilft neue **Lösungsperspektiven** zu erarbeiten
- **prozessorientiert**
- **Sublimierung** durch „Kunst“

für Menschen

- in **Krisensituationen**
- mit diversen **persönlichen Problemen**
- um zu **Entscheidungsprozessen** zu gelangen
- mit **chronischen Krankheiten**
- die sich persönlich **weiterentwickeln** wollen

## Mag. Eva Tiefenböck

Klinische- und Gesundheitspsychologin/  
Mal- und Gestaltungstherapeutin



Weitere Ausbildungen in:

- Krisenintervention und Suizidverhütung,
- Personenzentrierter Gesprächsführung nach C. Rogers,
- Progressiver Muskelentspannung nach E. Jacobson

Bisherige Arbeitsfelder:

- Drogentherapiestation
- Psychiatrienachbetreuung
- "Alzheimer" - PatientInnen
- HIV - positiven Menschen und deren Angehörigen
- Sonderanstalt für entwöhnungsbedürftige Rechtsbrecher
- Selbsterfahrung
- Auszubildende für die Kindergruppenbetreuung
- Kinder und Jugendliche
- Sozialpädagogisch- therapeutische Wohngemeinschaft

Publikationen über MGT mit Kindern:

Neuro-Psychiatrische Nachrichten 2000, Pädiatrische Nachrichten 2001,  
Landärztliche Nachrichten 2001