

AUSDRUCKSMALEN

als Selbst- und Lebensgestaltung

In-Bild, Vor-Bild, Leit-Bild

Selbst-Bild



Ausdrucksmalen ist ein Weg, eine Reise zu inneren Bilderwelten, zu oft ungeahnten Bereichen und Kräften des eigenen vielschichtigen Wesens.

Dich im Gestaltungsspiel einlassen auf innere und äussere Bewegungen, auf daraus entstehende Themen, Welten, Räume und Ebenen des Lebens, die manchmal in Bereichen des Vorbewussten, Unbewussten oder Unaussprechlichen darauf warten, sichtbar und damit fassbar gemacht zu werden.

Durch regelmässiges Malen schöpferische Möglichkeiten entwickeln, bekannte und neue Bilder entdecken, wahrnehmen, wahrgeben, wandeln, vertiefen und erweitern. Die entstehenden Bilder sind, ähnlich dem Traum, Spuren des durchlebten Geschehens. Sie können Spiegel, Anregung und Einladung sein zur Begegnung mit dir selbst, mit dem eigenen Leben, mit Visionen, Wünschen und Bedürfnissen. Wesentlich ist der selbstgewählte Gestaltungsweg, das Werden und Wachsen des Bildes, was dir dabei begegnet, was du berührst und was dich berührt.

Bildern, die auf diese Weise entstehen, liegt eine besondere Wirkkraft und Bedeutung inne, die Wandlung und Ausgleich unterstützen oder gar hervorrufen können, wenn ihr genügend Aufmerksamkeit und Beachtung geschenkt wird. Wichtig ist deshalb neben dem Malprozess auch die Nachwirkungszeit, in der sich die individuellen Bildräume dem Nachspüren und auch der Reflexion öffnen können.

Malend den persönlichen ursprünglichen Ausdruck entdecken und entwickeln und ihm eine eigene Bedeutung geben ohne dabei auf äussere Bewertung oder Interpretation angewiesen zu sein. Alte Verletzungen oder Hindernisse im Bereich des Selbstaudrucks können wahrgenommen, angeschaut und im bewertungsfreien Raum mit neuen Erlebnissen ausgeglichen werden. Im Malprozess öffnen sich Zugang und Kontakt zu tieferen, oft abgespaltenen Schichten des eigenen Wesens und schliesslich auch zum eigenen Potenzial.

Ausdruck setzt ein Erleben ins Bild um, gibt ihm Bewegung, Farbe, Form und Gestalt. Durch die zunehmende Erfahrung und Entwicklung gestalterischer Möglichkeiten und der daraus wachsenden Fähigkeit wird die Wahrnehmung intensiviert. Malen wird so zur schöpferischen Selbst- und Lebensgestaltung.

Gruppe: Termine auf Anfrage

Kosten: Fr. 120.- pro Sequenz à 2 Stunden, inklusive Material, EMR-Anerkennung

Begleitung: Ursula Straub, Kunsttherapeutin ED Fachbereich Gestaltungs- und Maltherapie, Ausbilderin FA