

Kraftort Malatelier

Im Malatelier lässt sich Kraft schöpfen und das Selbstvertrauen stärken.



Erschöpft, gestresst, genervt, angespannt, gereizt – erstaunlich was Ängste mit uns machen! Nichtwissen, im Dunkeln zu tappen, das ist schwer zu ertragen. Man fühlt sich hilflos, ausgeliefert. Habe ich meinen Job morgen noch? Stecke ich mich mit Corona an? Die gute Nachricht: Nichtwissen und Ängste gehören zum Leben – ich gewöhne mich besser dran! Denn nichts ist so sicher wie die Veränderung.

Du malst, wie du lebst

Doch es gibt Hoffnung! Inmitten bunter Malatelier-Wände lässt sich genau das üben, nämlich das Nichtwissen auszuhalten, Neues auszuprobieren und Perspektiven zu wechseln. So wie wir ein Bild malen, so leben wir unser Leben. Nein, zum Malen brauche ich keine Begabung – dafür aber Mut. Nämlich den Mut, «Fehler» zu machen und neugierig meiner Intuition zu

folgen. Das beschert mir Erfolgserlebnisse und stärkt mein Selbstvertrauen. Mein Denken wird kreativer und flexibler. Das Malatelier wird zu meinem Kraftort, wo ich regelmässig herunterfahren und zu mir finden kann. Hier werde ich liebevoll und wertschätzend begleitet und ermutigt.

Lösungsorientierte Maltherapie

Und wenn die Ängste mein Leben bereits einschränken – vielleicht wegen einer traumatischen Erfahrung oder einem Verlust –, schafft die Lösungsorientierte Maltherapie (LOM®) schnell und effizient Erleichterung. Manchmal genügen einige wenige Maleinheiten, und es geht mir wieder besser. Oft erzählen Menschen, die einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, dass von allen Therapien ihnen das LOM am meisten weitergeholfen habe.

“ **Oft erzählen Menschen, die einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, dass von allen Therapien ihnen das LOM am meisten weitergeholfen habe.**

Diese Ateliers bieten das Begleitete Malen bzw. die Personenorientierte Maltherapie und/oder die Lösungsorientierte Maltherapie (LOM) an: www.fhkunsttherapie.org/de/main/therapeutinnenliste

TEXT **CLAUDIA ZÜRCHER**

**FACHVERBAND
HUMANISTISCHE
KUNSTTHERAPIE**

Qualitäten verbinden

Kunsttherapie wird in der Schweiz von Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt.

Eine Liste anerkannter Kunsttherapeuten mit LOM-Ausbildung findet sich unter www.fhkunsttherapie.org.

Der Dachverband für Kunsttherapeuten ist die Oda ARTECURA, zu finden unter www.artecura.ch