

Kunsttherapie

Wenn Grübeln nicht zur Lösung führt, können Dir kreative Zugänge in kunsttherapeutischen Settings helfen

Kosten: eine Sitzung dauert 50 Min. und kostet € 60,- (StudentInnen/SchülerInnen € 50,-).

Kostenlose Erstberatung: 15 Minuten

Beschreibung: Das Arbeiten mit künstlerischen Mitteln ist naturgemäß praxisbezogen. Jede Kunst-Therapeutin arbeitet mit konkreten Dingen, Lösungsorientiert und Zielbezogen. **Der Ablauf**

ist dem, der Psychotherapie ähnlich, jedoch liegt der Kern der Kunsttherapie in einem überwiegend nichtsprachlichen und kreativen Prozess begründet. In einer Kunsttherapie-Stunde wird durchaus auch viel gesprochen, aber nur, wenn es erwünscht ist. Die im Gestaltungsprozess entstehenden Symbole haben eine Brückenfunktion zwischen bewussten und unbewussten Prozessen oder Vorgängen und werden durch Bilder, Farben, Formen, Linien, Plastiken, Objekte, Texte und vieles mehr wahrnehmbar. Eine Kunst-Therapeutin kann Raum und Aufmerksamkeit bieten, um festgefahrene Muster aufzuzeigen und neue Wege in der Selbstaktualisierung, Identitätsförderung und Autonomiebildung zu ermöglichen.

Kurzum, nach einer Kunsttherapie-Stunde kann vieles zuvor Nebulose, Unterschwellige, ans Licht treten und zielorientierte Lösungen können gelingen! Künstlerisch begabt, musst Du für die Kunsttherapie nicht sein, aber ein Interesse oder eine Neugier am Umgang mit Farbe ist hilfreich.

Entspannte Grüße,

Katharina Rainer-Trawöger für das gesamte FREIRAUM-Team

