

Über den Umgang mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht – Möglichkeiten in der Kunsttherapie

Maria Payer, Dresden

Beschäftigt man sich mit den aktuellen Nachrichten und Prognosen im Zusammenhang mit dem Klimawandel, können einen starke Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertseins überkommen. Diese Gefühle zählen zu den, im Allgemeinen als eher unangenehm empfunden Gefühlen und man versucht sie möglichst wenig zuzulassen, zu verdrängen bzw. zu überdecken mit verschiedenen Mitteln. Wie es Gefühle so an sich haben, werden sie stärker, je weniger man ihnen Raum lässt, und dieses Verdrängen kann z.B. körperliche und psychische Probleme hervorrufen.

Dem begegnet die Kunsttherapie. Das kreative Gestalten im kunsttherapeutischen Setting kann helfen in Kontakt zu Gefühlen zu kommen, diesen Ausdruck zu verleihen, sie sichtbar werden zu lassen, eine Form für überbordende Gefühle zu finden, diese einzugrenzen oder aber Empfindungen, Emotionen mehr Raum zu geben. So auch die oben genannten Gefühle. Wenn ein Bild entsteht, eine Form sich bildet, eine Farbe auftaucht, wird etwas greifbarere, weniger diffus, kontrollierbarer, sichtbar, veränderbar. Der/die Gestaltende wird wieder zur Handelnden Person, Gefühle von Selbstwirksamkeit, verbesserten Kontakt zu sich und dem eigenen Körper sowie ein Gefühl von Kontrolle können entstehen.

In meinem Workshop biete ich Ihnen einen Einblick in die Arbeit mit Gefühlen in der Kunsttherapie und lade Sie ein selbst kreativ tätig zu werden.