

## **Therapeutisches Malen**

In der Maltherapiestunde arbeiten wir mit individuell angepasstem Farbenklang und Mitteln an dem, dass unsere Seele und dadurch auch der Körper, wieder einen grossen und kleinen Atem bekommen, einen neuen Rhythmus und Harmonie finden. Harmonie ist keine statische Gegebenheit. Sie muss immer wieder neu gesucht werden. Sie ist beweglich, sie ist ausgleichend, aber nicht nivellierend – dann trägt sie zur Gesundheit bei. Das alles lernt man beim Umgang mit den Farben. Auch bei kurzen Reifungskrisen kann Malen als Therapie hilfreich sein.

Durch die Art der Arbeit werden Fähigkeiten zur Wahrnehmung und Konzentration, Tun und Loslassen gestärkt. Gestaltungskraft wird geübt. Formenzeichnen hilft dem Kind zu klarem, lebendigem Denken aufzusteigen. Auch hier wird gesunde innere Atmung geübt und verstärkt.

Bei Schwierigkeiten in der Pubertätszeit und kurz danach kann die Arbeit mit Kohle (Schwarz-Weiss) als begleitendes Element eine Hilfe sein. Danach verbindet man sich bewusst wieder mit dem Farbigen.

### **Indikationen für die Maltherapie**

Seelische und körperliche Verhärtungszustände; Rhythmusstörungen bei Atem, Herz und Kreislauf, aber auch Magen und Darm (Neigung zu Verstopfung usw.); Ausscheidungsstörungen, Nierenerkrankungen; Epilepsie; Schwäche- und Erschöpfungszustände mit und ohne Ärger, Enttäuschungen; vegetative Regulationsstörungen; psychosomatische Krankheiten wie Asthma u.a.; Temperamenteinseitigkeiten; Neurasthenie, Neurose, Zwänge und Ähnliches (zu viel Form); Stress; Konzentrationsschwächen, unbeherrschte Fantasien (zu viel Fantasie); zu wenig Fantasie; schwaches Gefühlsleben; zu starke, einseitige Denktätigkeit; Beziehungslosigkeit, soziale Probleme, sich nicht verbinden können, Depressionen

### **Zur Maltherapie gehören**

- Nass in Nass malen
- Formenzeichnen
- Zeichnen, Schraffur
- Kohle, Schwarz-Weiss
- Schichtenmalerei
- Pastellkreide
- Dynamisches Zeichnen

### **Ludmilla Dürr**

Kunsttherapeutin, Maltherapeutin

terziv@gmx.ch

061 821 08 80

EMR anerkannt.

Mitglied beim Schweizer Verband für Anthroposophische Kunsttherapie SVAKT