



Lisa Kalteis

FIGURENSTELLEN AUF INTUITIV GEMALTEN BILDERN

**Workshop zum Regionaltag Bayern Süd
am 16. November 2016**

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“

*„Ein Bild ist symbolisch – es bedeutet mehr als es
ausdrückt. Es hat einen umfassenden unbewussten
Aspekt, der sich niemals erschöpfend erklären lässt.“
(C.G.Jung)*

Malen ist ein urmenschliches Tun (denken wir an die Wandmalereien der Lascauhöhlen vor 30 Tausend Jahren). Wenn ich mich beim „freien Malen“ meinen Händen überlasse und jedem inneren Impuls folge, dann ist es auch ein nonverbaler Ausdruck meiner Gefühle – im Sinne der Emotionen und ein Ankommen bei mir Selbst, ein Versinken im Tun, Meditation!

Deshalb wirkt diese Art des Malens auch entspannend und dient der Stressbewältigung.

Kunsttherapie ist eine ressourcenorientierte psychotherapeutische Methode. Spontan gemalte Bilder helfen, Unbewusstes ans Licht zu bringen. Wir können der Hand vertrauen, die in Farbe und Form das ausdrückt, was in uns wirkt und wahrnehmen bzw. anerkennen, was ist. Dies wirkt tief ins Unterbewusstsein und mobilisiert gesunde Ich-Anteile.

Innere Bilder entstehen bereits im Mutterleib und prägen über Generationen unser Erbgut (transgenerationale Weitergabe) d.h. wir haben innere Bilder unserer Vorfahren in unseren Gehirnen. Diese Bilder aber bestimmen und lenken unser Leben (denken, fühlen, handeln) als unbewusste Vorstellung von sich selbst, von Beziehungen und von Weltbildern.

Freies intuitives Malen kann diese inneren unbewussten Bilder und Vorstellungen ans Licht bringen und sichtbar machen. Der Verstand darf die Kontrolle aufgeben, was unser Gehirn und den Emotionalkörper entlastet. Die Malfläche wird so zum Boden der Wirklichkeit.

Im praktischen Workshop mit ca. 60 Teilnehmern konnte Jeder zwei praktische Erfahrungen damit machen: ein Gefühlsbild malen und nach einer Fantasiereise zum eigenen Wohlfühl-Ort (sicheren Ort) ein Malfeld gestalten, das als Bodenanker für Figuren diene.

Figuren – stellvertretend für Personen oder innere Anteile (z.B. das Erwachsene Ich und das Innere Kind) – konnten in einen Dialog treten, stärkende Plätze einnehmen und somit innere Bilder verändern. Dies wirkt heilend auf der seelischen Ebene.



„Der Dialog zwischen dem Ich und dem Unbewussten ist die Voraussetzung für den Individuationsprozess, denn das Selbst will Ganzheit herstellen.“ (C.G. Jung).

Eine Einführung in die Klopftechnik EFT (Technik der Emotionalen Freiheit), eine Methode aus dem Bereich der „energetischen Psychologie“ rundete den Workshop ab. Die Stimulation von Akupressurpunkten wirkt unterstützend bei emotionalem Stress.

Lisa Kalteis

info@freiesmalen-kunsttherapie.de