

Mal- und Kunsttherapie wozu?

Im Gegensatz zum klinischen Bereich, in der die Mal- und Kunsttherapie schon lange Zeit Fuss gefasst hat, ist sie im ausserklinischen Bereich, also bei der Lösung unserer „alltäglichen Probleme“, noch viel zu wenig bekannt. Ich möchte Ihnen dazu einige Beispiele nennen:

- Sie fühlen sich im Winter deprimiert und sind antriebslos.
- Die bevorstehende Advent- und Weihnachtszeit belastet Sie.
- Sie denken; mir geht es sehr gut, wenn da nur nicht dieses leidige Problem in der Beziehung zu meinem Mann/ Freund oder Freundin/ Kind/ Chef wäre.
- Sie stellen fest, dass sich ein schwieriges Ereignis in Ihrem Leben mehrmals wiederholt hat und wissen nicht warum.
- Sie möchten selbstbewusster auftreten.
- Sie haben einen nahe stehenden Menschen verloren und kommen nicht über den Verlust hinweg.
- Sie haben das Gefühl Ihre „Altlasten“ sind zu schwer.
- Sie wollen ihr Leben verändern, aber wie und womit sollen Sie beginnen?

Es gibt dazu noch viele weitere Beispiele.

Ihre Gedanken und Gefühle sind Hinweise und die sollten Sie ernst nehmen, denn sie möchten Ihnen etwas Wichtiges mitteilen. Aber Sie können nicht verstehen was damit gemeint ist und haben ein ungutes Gefühl dabei.

Hier beginnt die Mal- und Kunsttherapie. In der Einzelbegleitung haben Sie die Möglichkeit sich Ihrem persönlichen Thema behutsam anzunähern.

Die Therapiestunde beginnt mit einem Gespräch. Daraus wird Ihr Thema spielerisch und wertungsfrei aufgenommen und in eine kreative Arbeit zu Ihrem persönlichen Thema weiterentwickelt.

Beim Malen oder Gestalten werden Sie inspiriert und tun wozu Sie Lust und Freude haben. Dazu braucht es keine Vorkenntnisse, Sie lassen es einfach werden.

Durch Ihr Bild oder auch Ihr Objekt, was immer Sie gestaltet haben, erhalten Sie einen neuen Zugang zu Ihrem persönlichen Thema. Dieser Wechsel der Sichtweise ermöglicht Ihnen neue Erkenntnisse und bringt Sie weiter.

Haben Sie Fragen dazu? Rufen Sie mich an, ich gebe Ihnen gerne weitere Auskünfte.

061 991 00 89/ 079 692 82 06

www.norma-prina.ch

Von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Kreativ sein stärkt die Persönlichkeit, macht glücklich und steigert die Lebensqualität.

Es ist sehr schön für mich als Mal- und Kunsttherapeutin diese Tatsache in der Begleitarbeit von Klientinnen und Klienten immer wieder erfahren zu dürfen. Wenn diese erleben, wie der Drache in Ihrem Leben an Bedeutung verliert und sich in eine Prinzessin verwandelt, wenn sie danach selbstbewusst, mutig und unbeschwert weiterleben können.

Wie schon R. M. Rilke sagte: "die Drachen warten nur darauf uns einmal mutig und schön zu sehen".

Die Drachen möchten so gerne umgestaltet werden und ihren Schreck verlieren und die Klientinnen und Klienten können dann von sich sagen: „**Maltherapie gibt mir ein gutes Gefühl.**“



Norma E. Prina
Dipl. Mal- und Kunsttherapeutin IAC
EMR qualifiziert, www.emindex.ch

Buechweg 224
4493 Wenslingen

Maltherapeutische Einzelbegleitung für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene.

„Vielleicht sind alle Drachen
unseres Lebens Prinzessinnen, die
nur darauf warten uns einmal
schön und mutig zu sehen.
Vielleicht ist alles Schreckliche im
Grunde das Hilflöse, das von uns
Hilfe will.“

Rainer Maria Rilke, österreichischer Erzähler und Lyriker
1875-1926

Mal- und Kunsttherapie

Atelier

**NORMA
PRINA**
Wenslingen