

Mal- und Kunsttherapie, psychologische Beratung mit kreativen Mitteln.

### Vom Sammeln und Ansammeln.

Für unsere frühesten Vorfahren, bekanntlich Sammler und Jäger, war das Sammeln von essbaren Pilzen, Körnern, Wurzeln, Nüssen und vieles mehr überlebenswichtig. Die Jagd bescherte ihnen nicht immer Erfolg und so waren sie darauf angewiesen, sich Essbares zu beschaffen und verbrachten daher viel Zeit mit Sammeln.

Heute sammeln wir noch immer. Wir sammeln z.B. Abfall, den wir sorgfältig trennen, um die Umwelt zu schonen. Wir sammeln Märkli und Punkte für Prämien oder Liebhaberobjekte wie Teddybären, Kaffeerahm-Deckeli und alles Mögliche aus Leidenschaft.

Sammeln gehört seit jeher zum Menschen, ob bewusst oder unbewusst. Insbesondere das Sammeln von Erfahrungen geschieht einfach. Wir beginnen damit schon vor unserer Geburt. Ohne Erfahrungen zu machen wären wir auch nicht lebensfähig.

Erfahrungen sammeln wir unser Leben lang und was geschieht mit dieser kostbaren Sammlung? Die Wissenschaft hat gezeigt, dass sich unsere schönen Erlebnisse in den Hintergrund verlieren, die schwierigen Erfahrungen aber prägen sich ein, bleiben erhalten und auch die mit ihnen verbundenen Belastungen. Das nennt man in der Psychologie „Verdrängung“.

Das führt dazu, dass das Leben grau und farblos, der „Rucksack“ voll und schwer wird, oder grundlose Ängste aufkommen. Schöne Gefühle wie Lebensfreude, Glück, Dankbarkeit, Mitgefühl, Humor werden überschattet und die Lebensqualität verringert sich. So liegt dieser wunderbare Schatz an Erfahrungen brach.

Erfahrungen sind ein wirklicher Schatz und kostbarer als ein Vermögen in Geld. Wer etwas Zeit zum näher beleuchten und nachspüren aufwenden möchte und sich traut sein Schatzkästchen an Erfahrungen zu öffnen, der kann dabei nur gewinnen.

Malen eignet sich besonders gut, um sich selber näher zu kommen (dazu braucht es keine Vorkenntnisse im Malen oder Gestalten).

Beim Malen wird die Sinneswahrnehmung geweckt und wir erhalten dabei Zugang zu unseren Gefühlen. Der kreative Ausdruck der sich offenbart ist der Schlüssel zu einer Kostbarkeit, weil in jeder schwierigen Erfahrung die „überstanden“ wird, eine persönliche Stärke liegt. Diese Fähigkeit gewinnt dann an Bedeutung, wenn sie uns bewusst wird, das ist Persönlichkeitsentwicklung.

Sind Sie interessiert? Infos erhalten Sie unter Telefon 079 692 82 06/ 061 991 00 89 oder im Internet unter HYPERLINK "<http://www.norma-prina.ch>"

Norma E. Prina, Dipl. Mal- und Kunsttherapeutin IAC,  
Buechweg 224, 4493 Wenslingen

Seit 2001 EMR qualifiziert HYPERLINK "<http://www.emindex.ch>"  
[www.emindex.ch](http://www.emindex.ch) / Krankenkassen anerkannt.