

„Unbewusstes wird greifbar“

Kunsttherapie hilft, wichtige Lebensfragen und Entscheidungen zu bearbeiten, um Klarheit zu finden und neue Sichtweisen zu eröffnen.

Essentielle Fragen klären!

Was will ich wirklich? Wie soll meine Zukunft aussehen? Was lade ich in mein Leben ein? Doris K. (Name geändert), 35, beschäftigte die Frage, ob sie ein neues Jobangebot annehmen sollte. Sie musste sich entscheiden. Wählte sie Sicherheit oder Risiko? Neubeginn oder bewährte Routine? So viele Faktoren spielen jetzt eine Rolle. Doch ein Gefühl der Unentschlossenheit verhinderte eine gute Entscheidung. Durch Freunde hörte sie von Kunsttherapie als Möglichkeit, diesen inneren Druck los zu werden. In der kunsttherapeutischen Praxis von Mela Maresch in Wien fand Doris zu innerer Klarheit bezüglich ihrer Fragen.

Überblick gewinnen durch ganzheitliche Wahrnehmung!

Erstes Setting: In behutsamer Begleitung der Dipl. Kunsttherapeutin formte sich schon nach dem ersten Gespräch ein inneres Bild. Doris K. wurde angeleitet, dieses Bild ihrer momentanen beruflichen Situation malend darzustellen. Das gelang mit ein paar einfachen Pinselstrichen. Doris malte eine Flusslandschaft mit einem Hauptstrom und mehreren abzweigenden Flussarmen. Im Verlauf des Settings konnten durch reflektierende Gespräche und aktivem visuellem Gestalten eine Auswahl mehrerer Möglichkeiten gefunden werden. In der Bildbesprechung schilderte Doris K. nun die neuen Aspekte, die sie bisher nicht sehen konnte. Im nächsten Schritt ging es daran, drei spezifische Felder (3 Punkte) im Bild auszuwählen, um sich deren Bedeutung genauer anzuschauen.

Unbewusstes erspüren. Wenn es darum geht, mit dem eigenen Unbewussten in Kontakt zu treten, bieten die bilddynamischen, nonverbalen Methoden der Kunsttherapie einen direkten Weg zur Seele der Menschen. Keine andere Therapieform kann so direkt mit dem Unbewussten kommunizieren. „Das Bild dient als Anker für die momentane Lebenssituation. Das Aufstellen der Figuren, Symbole oder anderer Bildelemente greift gestaltgebende Dynamiken auf und verkörpert diese im Raum.“ erklärt die Kunsttherapeutin Mela Maresch. „So werden Bewegungsrichtungen sichtbar und spürbar und für das Vorhaben der Anliegen bringenden KlientInnen nutzbar.“

Die drei gewählten Punkte im Bild stellen für Doris K. die momentan relevanten Entscheidungsvarianten dar. Auf jeden Punkt legte Doris einen Polster als Stellvertreter der jeweiligen Variante. Jetzt konnte sie in Ruhe von einem Punkt zum anderen gehen und in sich hineinspüren, welche Resonanz sie in sich wahrnahm. Jede der drei Möglichkeiten löste ein spezifisches Gefühl mit unterschiedlichen Qualitäten in Doris aus. Bei dem einen Punkt, der vom Hauptstrom abzweigte, merkte Doris K. plötzlich „Hier zieht es mich hin und das spürt

sich gut an. Es fühlt sich fast so an wie Schmetterlinge im Bauch. Irgendwie aufregend!“ Doris K. entschied, dass hier die Lösung für sie liegt. Das erste Setting endete zufriedenstellend und sie freute sich auf die Herausforderung im neue Job.

Entlastung. Doris K. verließ das erste Setting mit einem Gefühl der Entlastung und Klarheit. Die Erfahrungen dieser Stunde brauchten Zeit und sollten erst mal nur wirken dürfen.

Zweites Setting: In der folgenden Kunsttherapieeinheit erzählte Doris K. sofort, dass ihr dank der ersten Stunde sehr schnell klar wurde, dass sie sich diesmal mutiger auf das Setting einlassen will. In der Reflexion des Prozesses war ihr klargeworden, dass ihr Wunsch, etwas Neues zu beginnen in den letzten Monaten schon herangereift war. Dass sie diesen Schritt tatsächlich gewagt hatte, erfüllte sie mit großer Die Freude.



Foto: M. Maresch

Kunsttherapie im Gruppensetting

In ihrem Wiener Atelier bietet Mela Maresch Kunsttherapie nicht nur im Einzelsetting, sondern auch in Gruppen an.

Die Gruppe bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ein Anliegen zu beleuchten und als RepräsentantIn für andere zu agieren. Dabei wird das eigene Thema im Gesprächskreis vorgetragen. Danach wird dieses Thema erst einmal in Einzelarbeit bildhaft dargestellt und anschließend in einer systemischen Aufstellungsarbeit in der Gruppe betrachtet. In der Nachbesprechung im Abschlusskreis werden Überlegungen zu den jeweiligen Lösungen besprochen und Gefühle dürfen ihre innere Ordnung finden.



Mela Maresch, BA, führt seit 1999 als Dipl. Kunsttherapeutin und Trainerin für systemische Aufstellungsarbeit eine eigene Praxis in [1180 Wien](#).

Mela bietet Kunsttherapie in Einzel- und Gruppensettings für Menschen, die mit kreativen Methoden aktuelle Lebensfragen für sich bearbeiten und klären möchten.

Bei Interesse kann man einen individuellen Termin vereinbaren. Weitere Termine im Frühjahr 2021 findet man auf der Homepage

Atelier für Kunsttherapie www.melamaresch.at

E-Mail: mela.maresch@aon.at, 06504702558