

## Die Methode der personenorientierten Maltherapie



### Ursprung

Die personenorientierte Maltherapie ist eine anerkannte, eigenständige kunst-therapeutische Methode, welche von Dr. phil. Bettina Egger seit 1965 aus dem Ausdrucksmalen nach Arno Stern entwickelt wurde. Sie zählt zu den humanistischen Therapieverfahren, in denen die Beziehung zwischen Klient und Therapeutin im Mittelpunkt steht.

### Funktionsweise

Die personenorientierte Maltherapie ist ein kreativer Gestaltungsprozess, bei der die unmittelbare Wirkung der Farbe auf die Malenden und der Malprozess selbst, im Vordergrund stehen. Die Malenden erhalten die Möglichkeit,

Bilder zu erschaffen und so mit ihnen in Kontakt zu treten. Die Maltherapie bietet die nonverbale Möglichkeit, einen Zugang zu sich selber zu finden. Das Bild ist dabei das „essentiell Dritte“ im Therapieprozess, es entsteht ein Beziehungsdreieck zwischen Bild – Therapeutin – Klient.

Die personenorientierte Maltherapie geht davon aus, dass das Erstellen eines Bildes auf die gleiche Art und Weise bewältigt wird wie das Leben, Beziehungsmuster und Verhalten eines Menschen zeigen sich ebenso beim Prozess des Malens. Der therapeutische Prozess entwickelt sich im „Hier und Jetzt“. Davon ausgehend, haben die Malenden die Möglichkeit, in Begleitung der Therapeutin gefällte Entscheidungen zu überprüfen, vermeidendes Verhalten und emotionale Blockaden zu erkennen. Zeitgleich können neue Möglichkeiten gefunden werden, Änderungen am Bild zu wählen und zu wagen. Dadurch werden diese direkt sicht- und erlebbar. Die Malenden entwickeln ihre Kreativität, indem sie lernen sich Alternativen vorzustellen und umzusetzen, und gewinnen auf diese Weise Selbstvertrauen und einen besseren Kontakt zur Realität.

### Wirkung

Das Ziel ist, in einen tiefgründigen und kreativen Kontakt mit sich selbst zu treten. Es entwickelt sich ein Erfahrungsprozess, welcher sowohl therapeutischen wie auch nicht therapeutischen Charakter haben kann. Dieser Prozess führt für jedermann zu einem persönlichen Wachstum. Wachstum bedeutet annehmen von bisher Abgelehntem, Verweigertem oder Negiertem. Diese Methode hilft die Realitäten zu erkennen und in der Gegenwart anzunehmen. Es ist eine Methode, die der Person hilft, ihren eigenen Horizont zu erweitern, die Selbsthilfe zu mobilisieren und eine neue Sichtweise zu gewinnen.

### **Im Atelier**

Die Malsitzungen finden in einem neutralen und wertfreien Rahmen statt, wo der Malende zu Ruhe und Konzentration finden kann. Die Bilder entstehen aus dem Moment heraus, es wird gemalt was sich zeigt, es gibt keine Tabus - die Bilder werden für sich und niemand sonst gemalt. Das Malen mit den leuchtenden, cremig-weichen Farben erfolgt mit der ungeübten Hand (ohne Pinsel) und fördert den direkten Zugang zu den eigenen Gefühlen. Die Malenden erhalten durch die Therapeutin achtsame Begleitung und Ermutigung, wo nötig Rückmeldungen oder gezielte Interventionen, die den persönlichen Prozess unterstützen. Die Bilder werden weder gedeutet noch gewertet. Sie werden gemeinsam betrachtet, darüber gesprochen und wo nötig in Ordnung gebracht.

Die personenorientierte Maltherapie findet in der Regel in einer kleinen Gruppe statt. Das Wissen, in einer Gruppe wohlwollend aufgenommen und eingebunden zu sein, gibt Sicherheit und Geborgenheit, und führt zu interessanten Erlebnissen sowie bereichernden Begegnungen.