

Die lösungsorientierte Maltherapie LOM®



Die Methode der lösungsorientierten Maltherapie LOM® ist eine kunst-therapeutische Methode, welche von Bettina Egger und Jörg Merz entwickelt wurde. Es ist eine kunsttherapeutische Methode in der es darum geht, störende Erinnerungsbilder durch störungsfreie Bilder im Gehirn zu ersetzen. Ein neues, berührendes Bild wird geschaffen das die verstörenden inneren Bilder im Gehirn bleibend deaktiviert. LOM® berücksichtigt die Erkenntnisse der Hirnforschung, dass Bilder unsere Emotionen, Kognitionen und Handlungen beeinflussen können und setzt diese mit der Aufgabenstellung ganz gezielt um.

Belastende Bilder und Gefühle malend auflösen

Erinnerungen sind an körperliche oder psychische Erfahrungen gebunden und bleiben uns mittels Gefühle und Gedanken präsent. Das Gehirn hat nur ein Schmerzzentrum und kann nicht zwischen physischen und psychischen Schmerzen unterscheiden. Wir leiden an den Empfindungen und Gefühlen dessen was wir erinnern. Immer wieder daran zu denken, löst immer wieder die gleichen belastenden Gefühle aus. Das Gehirn ist ein bilderzeugendes Organ, Erinnerungen sind Bilder. Erst wenn die unterliegenden, sensorischen Erinnerungen „übermalt“ sind, nehmen verstörende Empfindungen und Gefühle ein Ende.

LOM® neutralisiert belastende Erinnerungen und stellt sie in einen neuen, positiven Kontext. Energie die wir für produktive Aufgaben dringend brauchen, wird frei.

Mit folgenden Anweisungen und Interventionen wird hauptsächlich gearbeitet:

Metapher malen

Symptome wie körperliche Reaktionen, bestimmte Verhaltensweisen, Gefühle oder immer wiederkehrende Gedanken stören und beeinträchtigen das Lebensgefühl. Um dem Gehirn ein Bild für ein belastendes Gefühl, einem Schmerz, einen immer wieder erinnerten Satz oder einem unüberwindbaren Hindernis zu geben, werden neutrale Bildmetaphern – also Bildern ohne symbolische Bedeutung - gemalt. Sie überzeugen das Gehirn, dass keine Gefahr besteht. Damit eine Metapher optimal wirken kann ist es wichtig, dass dem Gehirn die Wahrnehmung des Bildes möglichst leicht gemacht wird, indem das Bild einfach gemalt wird. Nach dem Malen verschwinden die Symptome sehr häufig, neues Denken, Fühlen und Verhalten ist unmittelbar möglich. Manchmal werden aber auch dahinter liegende Zusammenhänge, Probleme, Erlebnisse, Beziehungs-konflikte oder Traumata sichtbar. Diese werden ebenfalls weiter mit LOM® bearbeitet.



Praxis für Maltherapie

„Aus den Augen von“

Bindungs- und Beziehungskonflikte gehören zu den grössten Belastungen im Leben jedes Menschen. Wenn immer möglich, wird individuelles Verhalten oder Verschulden vermieden, das den Verlust einer Beziehung oder die Ablehnung der eigenen Person durch Partner oder Bezugspersonen zur Folge haben könnte. Das Malen von Portraits hilft Beziehungen zu klären, persönliche Entscheidungen zu fällen oder vertieftes Abschiednehmen.

„Male das Bild so wie du es im Moment des Geschehens gesehen hast“

Bei traumatisierten Menschen bringt das Malen der belastenden Erinnerungsbilder eine spürbare und anhaltende Reduktion der Belastung. Alle gesehenen Bilder werden so gemalt, wie sie die Betroffenen im Moment des Geschehens aus ihren Augen gesehen haben. Ein zentrales Prinzip der Trauma-Arbeit mit LOM® ist "etwas wieder ganz machen", in Ordnung bringen.

Bild in Ordnung bringen

Bilder, welche inakzeptable Zustände einer Situation darstellen, sowie beunruhigende Stellen eines Bildes werden - auf dem gleichen Bild - malend in Ordnung gebracht. So kann wieder Ruhe einkehren und die Bilder, und damit die Situation, abgelegt werden. Alle Bilder werden liebevoll und langsam gemalt.