
PRAXIS für Psycho- u. Kunsttherapie, Hypnose und Entspannungsverfahren
Kreativwerkstatt Angelika Rauleder
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunst-und Hypnotherapeutin



Bilder als Schlüssel
zur Lösung

Alexanderstr.12, 60489 Frankfurt am Main

- Tel.: 0163-2421933
- E-Mail: ar@therapie-rauleder.de
- www.therapie-rauleder.de
- [@angelika_rauleder](https://www.instagram.com/angelika_rauleder)
- [facebook.com/angelika.rauleder.39](https://www.facebook.com/angelika.rauleder.39)

Skript zu meinen Workshops

„Vorstellung von zwei kunsttherapeutischen Methoden zur Affektregulation bei Stress und psychischen Problemen und begleitende Selbsterfahrung“

im Rahmen der Arbeitsbereichssitzung „Jugendhilfe und Schule“ am 25.09.2023 des evangelischen Vereins für Jugendsozialarbeit in Frankfurt am Main e.V. mit 50 Schulsozialarbeiter*innen und Frau Esther Kaiser, die Arbeitsbereichsleitung Jugendhilfe und Schule.

I. Kunsttherapeutische Methode „Das Formenzeichnen“

Eine aus der Waldorfpädagogik stammende und in der anthroposophischen Kunsttherapie verbreitete Gestaltungsmethode (auch mit geschlossenen Augen möglich).

Vorbild sind Artefakte aus der Jungsteinzeit und der Bronzezeit, sowie Ornamente der Kelten und Langobarden. Die bekannteste Endlosschleife ist „die liegende Acht“ als Symbol der Unendlichkeit. Durch das Nachspüren der „Linien in Bewegung“ - möglichst ohne dabei den Stift/die 2 Stifte abzusetzen - wird der repetitive Bewegungsablauf rhythmisch und bewegt sich zwischen Konzentration und Entspannung. Durch die beruhigende Wirkung kann Stress effektiv abgebaut werden. Darüber hinaus wird die Konzentration und Merkfähigkeit verbessert. Das Erlernen eines bewusst fließenden Atemrhythmus spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Da das Formenzeichnen in Waldorfschulen als Schulfach in den ersten zwei Grundschuljahren unterrichtet wird, können es die Schüler*innen wöchentlich spielerisch einüben. Die Methode dient hier zur Vorbereitung der Schreibrift und eines leserlichen Schriftbildes.

Noch 2 Buchempfehlungen:

- (i) *„Therapiewege im Formenzeichnen - ein Beitrag zur anthroposophischen Kunsttherapie“* von Elke Frieling, Verlag für Akademische Schriften, 2008
- (ii) *„Kinder entspannen beim Zeichnen - vom Nachspüren zum Flow-Erlebnis mit Unendlich-Schleifen“* von Susanne Schaadt, Verlag an der Ruhr, 2017

II. Kunsttherapeutische Methode „Der gestalterische Dialog/Dialogbilder“

Sie wird im Übungs- bzw. Erlebnisfeld (auf Papier, mit Farben, Ton oder im Sandkasten) angewendet:

- als *non-verbale* Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeit, wenn das Reden (noch) zu schwer fällt
- spielerisches Ausprobieren von neuen Wegen der Kommunikation und Interaktion, worüber man ins Gespräch kommen kann und sich neue Möglichkeiten, Ideen und Lösungen ergeben.
- das eigene Kontaktverhalten/muster wird spürbar, und sichtbar (beim Arbeiten mit Ton auch greifbar)
- zur Verbesserung und Förderung der Kontaktfähigkeit
- es wird ein *unmittelbarer* Kontakt zwischen professionellem/r Begleiter*in (wie des/der Schulsozialarbeiters*in) und des/der Klienten/*in (Schüler*in) hergestellt
- um den Zugang von bisher blockierten Gefühlen durch das „Sichtbar-machen“ und „Spürbar-werden“ zu finden

Folgende drei Formen kommen bei dieser kunsttherapeutischen Methode besonders zum Tragen:

1. Form: Der nährende Dialog

Es werden zur Kontaktaufnahme- und entwicklung unterstützende bzw. begleitende Angebote von Seiten des/der professionellen Begleiters/*in gemalt; keine Kontrapunkte, keine Provokationen.

2. Form: Der Spiegelnde Dialog

Er wird durch das Aufgreifen von Formen, Farben, Duktus und/oder des Themas des/der Klienten*in (des/der Schülers*in) erreicht.

3. Form: Der/die Dialog-partner*in als wertschätzendes Gegenüber

Insbesondere in einer wertschätzenden und wohlwollenden Art und Weise.

Im Buch „*Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder*“ - *kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle*“ von **Udo Baer** (Semnos, 2014) werden diese oben skizzierten drei Formen näher ausgeführt.

Viel Erfolg und Freude beim Anwenden dieser beiden kunsttherapeutischen Methoden!

Kreative Grüße,

Angelika Rauleder