

Inhalt

1	Das Kunsthobby als Therapie? Eine Einführung	13
1.1	Wie wirkt das Malen auf seelische Prozesse?	13
1.2	Kann man sich selbst therapieren?	15
1.3	Können künstlerische Tätigkeiten zur seelischen Gesundheit beitragen?	16
1.4	Was ist besonders am Kunst-Hobby, damit es therapeutisch wirken kann?	19
1.5	Gibt es einen Zusammenhang von Kreativität und seelischer Gesundheit?	22
1.6	Kann der Hobbykünstler hoffen, vom Kunstmarkt wahrgenommen zu werden?	23
1.7	Was kann ein (Kunst-)Therapeut, was man alleine nicht kann?	24
1.8	Setzt der erfolgreiche und befriedigende therapeutische Einsatz des Malens und Gestaltens künstlerisches Talent voraus?	26
1.9	Wirkungen und Nebenwirkungen	26
2	Therapeutisches Malen	28
2.1	Wie sieht es aus, wenn „alles besser“ ist? Der Kraft der Vorstellung eine Richtung geben (All-Better-Bild)	28
2.2	Therapeutische Malaufgaben	33
2.2.1	Eine Sehnsucht malen	35
2.2.2	Lösungen im Bild malen	36
2.2.3	Eine Landschaft malen	39
2.3	Problemfelder malen	40
2.4	Malerische Weiterentwicklung von Teilsituationen	43
2.5	Malen von Träumen	46
2.5.1	Einen besonders bedeutsamen Traum malen	47
2.5.2	Traumbilder anreichern	48
2.5.3	Malen eines Alptraumes	48
3	Biografische Mal- und Gestaltungsaufgaben	50
3.1	Malen eines Lebensrückblicks	50
3.2	Malen von Situationen von Glück und Leid	52

3.3	Malen von Jahresringen oder Lebenslinien	53
3.4	Malen einer autobiografischen Bildfolge	55
3.5	Schlimme Erinnerungen durch Malen mildern	55
3.6	Malen eines Traumas – Geburt	57
3.7	Fotos aus therapeutischer Sicht betrachten und fotografieren	59
3.8	Das bedeutende Kunsterlebnis nachempfinden	67
3.9	Literatur, Sprache und Spruchweisheiten nutzen	71
3.10	Musik als Malanlass	78
3.11	Der Körper redet in Bildern	83
3.12	Arbeit mit Collagen	84
3.13	„Ja“ sagen, „nein“ sagen können – „Ja“ sagen, „nein“ sagen	87
4	Kreativ sein	89
4.1	Sich eine neue Aufgabe stellen	89
4.2	Was ist der therapeutische Nutzen von Kreativität im Malhobby?	92
4.3	Ansporn-Fragen für Kreativität	92
4.4	Den Zufall zur Kreativitätsförderung nutzen	95
5	Kontrolle aufgeben und Kontrolle gewinnen	112
5.1	Kontrolle aufgeben	112
5.2	Kontrolle gewinnen	116
6	Meditatives Malen und Zeichnen	120
6.1	Mandala malen	120
6.2	Trance-Malen	124
6.3	Meditation mit der Farbe Blau	126
6.4	Der Farbe eine Form geben	127
6.5	Meditatives Formenzeichnen	128
7	Rituale	129
7.1	Trauer und Abschiednehmen	129
7.2	Glücksbringer	132
7.3	Ein kleines Ritual für Blamagen und Niederlagen	136
8	Gestalten mit Ton	138

9	Gestalten von Masken	144
10	Gestalten mit Sand	147
11	Kunsttherapeutische Übungen mit Kindern	152
11.1	Kreative Projekte – Draußen in der Natur	153
11.2	Zu zweit und in der Gruppe gestalten	160
11.3	Hand- und Stabpuppenspiel (Spielobjekte)	164
11.4	Märchen	168
11.5	Musik-, Tanz- und Bewegungsspiel	172
12	Weiterführende Tipps und Hinweise	177
12.1	Maltipps für Malanfänger	177
12.2	Hinweise zum Kauf von Ton	179
12.3	Bauanleitung für einen Kasten für das Sandspiel	180
12.4	Musikempfehlungen	180
12.5	Bezugsadressen und -hinweise	183
12.6	Vorlagenskizze für ein Mandala	184
	Literatur	185
	Sachregister	189