



## **Informationen zur Kursleiterin**

### **Diana Marten**

- Dipl. Heilpädagogin, Kunsttherapeutin
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Kreative Gestalttherapeutin

### **Spezifische Tätigkeitsbereiche/Aktuelle Praxis**

- Mehrjährige klinische Tätigkeit als Kunsttherapeutin im Bereich Psychosomatik
- Kunsttherapeutische Arbeit mit neurologisch schwerst mehrfach betroffenen Menschen und ihren Angehörigen in der Langzeitrehabilitation
- Lehrtätigkeit am Lehrstuhl für Heilpädagogische Kunsterziehung/ Kunsttherapie an der Universität zu Köln

### **Inhalte der Arbeit**

- Kreative Gestalttherapie und Kunsttherapie mit Erwachsenen (Schwerpunkte: psychosomatische Beschwerden, Depression, Ängste, Erschöpfung)
  - Themenzentrierte Gruppen
- 

## **Kunsttherapie und Kreative Gestalttherapie – was ist das eigentlich?**

In der Selbsterfahrungsgruppe für gewaltbetroffene Frauen werden wir sowohl mit Methoden aus der Kunst- als auch aus der Kreativen Gestalttherapie arbeiten.

Da beides im Gegensatz zur herkömmlichen Psychotherapie, die meist nur die Sprache als Ausdrucksmittel nutzt, noch nicht so bekannt ist, hier eine kurze Beschreibung des Kerns von Kunst- und Kreativer Gestalttherapie.

- In der **Kunsttherapie** werden künstlerische und kreative Mittel eingesetzt, um den Ausdruck von Erfahrungen, Gedanken und Phantasien anzuregen und zu nutzen. Dabei ist wichtig zu beachten, dass es weder künstlerischer Vorerfahrungen noch spezieller Begabungen bedarf.
- Zu den **angebotenen Materialien** gehören verschiedene Farbarten genauso wie Papier und Stoff, Tonerde.
- Der **Gestaltungsprozess** und seine Ergebnisse eignen sich zur Bearbeitung von leidvollen und konflikthaften Zuständen sowie zu ressourcenorientierten Veränderungen, die manchmal auf der sprachlichen Ebene noch nicht fassbar sind.
- Nach dem Gestaltungsprozess können Teilnehmerin und Therapeutin über den Gestaltungsprozess und auch das entstandene Bild oder Objekt ins **Gespräch** kommen. In diesem Dialog finden jedoch **keine Bilddeutungen** durch die Therapeutin statt, sondern es geht darum, gemeinsam auf Entdeckungsreise danach zu gehen, was die Frau während des Gestaltens erlebt hat, was jetzt im Augenblick des Betrachtens für sie bei dem Gestaltungsobjekt wichtig wird u. a. mehr.
- Die **Therapeutin** versteht sich als **Begleiterin**, die durch verschiedene Fragen Anregungen zur Entdeckung der individuellen Bedeutung des Gestaltungsobjektes gibt. Diese kann nur die Teilnehmerin selbst finden, denn: sie ist die Spezialistin für ihre eigenes Empfinden und Wiederentdecken der eigenen Kompetenzen.



### **Vorteile der Gruppenarbeit:**

Gewalterfahrungen jedweder Form erschüttern zutiefst das Vertrauen in die Mitmenschen und in sich selbst. Dies zieht häufig schwerwiegende Beeinträchtigungen, wie Ängste, Depressionen, Aggressionen, Misstrauen etc., in allen Lebensbereichen nach sich. Nicht selten sind Scham und Einsamkeit eine weitere quälende Folge. Da wir Menschen jedoch auch andere wohlwollende Menschen für die (Rück-)Gewinnung und Weiterentwicklung unserer Identität brauchen, sind Gruppenerfahrungen existenziell wichtig weil:

- Ein Gefühl der Gemeinsamkeit entstehen kann,
- Grenzen und Freiräume getestet werden können,
- Vertrauen und Anerkennung geübt und erfahren werden kann,
- Jede etwas darüber erfährt, wie sie von anderen wahrgenommen wird,
- Von anderen auch neue Lösungsmöglichkeiten für sich selbst abgeschaut werden können
- Und vieles mehr....

### **Im Gestaltungsprozess, in den Klängen oder in Bewegung erfahren wir etwas über:**

- Unsere eigene Stärke sowie unserer Zartheit
- Wie wir es schaffen können, sicherer zu werden
- Wie viel Kreativität zur Lebensbewältigung in uns steckt und dass wir viele Wahlmöglichkeiten haben, wenn wir uns trauen, Neues auszuprobieren,
- Was uns gut tut und Entspannung bietet,
- Welche Sehnsüchte und Wünsche wir in Bezug auf andere und auf das Leben haben.