Heilung durch Kunst

Kunsttherapie ist eine Form des kreativen Ausdrucks, die manchmal im Bereich der Psychotherapie eingesetzt wird. Die Idee dahinter ist, dass der Einzelne, wenn er seine Energie und Aufmerksamkeit auf das Zeichnen, Malen, Kolorieren oder andere kreative Tätigkeiten konzentriert, in der Lage ist, seine Emotionen auf eine neue Art und Weise auszudrücken. Die daraus resultierende Schöpfung ist eine Darstellung ihrer mentalen und/oder emotionalen Zustände. Das Ziel besteht nicht darin, etwas zu schaffen, das perfekt ist oder andere notwendigerweise anspricht, sondern vielmehr darin, sich selbst die Reise zum kreativen Selbstausdruck zu ermöglichen.

Mandala-Kunsttherapie

Mandala ist das Sanskrit-Wort für Kreis und wird in der hinduistischen und buddhistischen Tradition als spirituelles und rituelles Symbol verwendet. Dem Psychoanalytiker Carl Jung wird weitgehend das Verdienst zugeschrieben, dieses Konzept in der westlichen Welt eingeführt zu haben. Jung glaubte, dass die Schaffung von Mandalas hilfreich sei, um die gegenwärtige innere Situation eines Menschen zu verstehen. Jung selbst schuf auch jeden Morgen kreisförmige Mandala ähnliche Zeichnungen. „Erst allmählich entdeckte ich, was das Mandala wirklich ist: …, dass Selbst, die Ganzheit der Persönlichkeit, die, wenn alles gut geht, harmonisch ist“, schrieb Jung in seinem Buch „Erinnerungen, Träume, Reflexionen“. Joan Kellogg ist auch dafür bekannt, dass sie ihr Leben damit verbrachte, ein wirksames kunsttherapeutisches Modell zu entwickeln. Kellogg knüpfte dort an, wo Jung aufgehört hatte, indem sie einen Großteil ihres Lebens der Entwicklung eines Systems widmete, mit dem man verstehen kann, wie der Einzelne in der Lage ist, seine tiefsten Emotionen durch Mandala-Kunst auszudrücken. Kellogg glaubte, dass Menschen aufgrund ihrer gegenwärtigen spirituellen, emotionalen und körperlichen Verfassung von bestimmten Formen und Designs angezogen werden, die in Mandalas zu finden sind. Kellogg schuf auch ein Kartenspiel, das jeweils mit verschiedenen Mandalas bedruckt war, die verschiedene Charakterzüge, Beziehungen, Bestrebungen und das Unbewusste repräsentieren. Kelloggs Arbeit wurde zu einer Beurteilung entwickelt, die als das Mandala Assessment Research Instrument bekannt ist. Darin werden Einzelpersonen gebeten, aus dem Mandala-Kartenspiel eine Karte auszuwählen, die ihnen gefällt. Sie werden auch gebeten, eine Farbe aus einem Stapel farbiger Karten auszuwählen. Schließlich werden sie gebeten, dieses Mandala mit einer beliebigen Farbe ihrer Wahl zu zeichnen. Am Ende der Beurteilung wird der Künstler gebeten, seine Interpretation der Erfahrungen aufzuschreiben, die er als Reaktion auf das Zeichnen des Mandalas empfunden hat. Ich möchte Sie einladen, Ihr eigenes Mandala zu zeichnen. Wenn Sie nicht künstlerisch veranlagt sind, kann es überwältigend sein. Ziehen Sie es also in Betracht, ein Mandala-Malbuch oder ein Mandala im Internet zu finden, das Sie anruft, und drucken Sie es aus. Schreiben Sie die Gefühle und Gedanken auf, die das Mandala hervorruft. Wählen Sie eine Farbe nach der anderen aus, um das Mandala einzufärben, und machen Sie sich Notizen, warum jede Farbe zu Ihnen ruft. Rot oder schwarz kann zum Beispiel Gefühle von Schwere oder Dunkelheit hervorrufen. Vielleicht ist dies etwas, das Sie in Ihrem Mandala zum Ausdruck bringen möchten. Ein Gelbton könnte sich leicht und offen anfühlen und Ihnen ein Gefühl der Ruhe und Ermächtigung vermitteln. Ich versuche immer, Farben mit der Natur in Verbindung zu bringen – mit etwas, das mit der Erde verbunden ist. Wenn ich mich zu einer

bestimmten Farbe hingezogen fühle, frage ich mich also, worauf sich die Farbe in der Natur bezieht, und ich finde einen Weg, mich mit ihr zu verbinden. Nehmen Sie sich Zeit, sich mit den von Ihnen gewählten Farben zu verbinden, und sehen Sie, welche Informationen Sie sammeln können. Diese Praxis ist einfach eine andere Form der Meditation. Sie erlaubt Ihnen, über Ihren gegenwärtigen Platz im Leben nachzudenken und darüber, wohin Ihr Weg führt. Es kann auch eine Zeit sein, in der Sie sich für einige Augenblicke in den kreativen Prozess verlieren und aufhören, sich über alle Einzelheiten Ihres täglichen Lebens Gedanken zu machen. Wenn Sie mit dem Zeichnen oder Ausmalen eines Mandalas fertig sind, schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen. Gibt es ein Gefühl der Erfüllung? Sind Ihnen vergessene oder unterdrückte Emotionen oder Situationen in den Sinn gekommen? Denken Sie daran, dass es bei der Mandala-Kunsttherapie genauso viel Spaß macht wie bei der Reflexion, also viel Spaß bei der Kreativität!

Revision #1
Created 19 October 2025 05:16:19 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:16:30 by investigatione