

Kunst-, Gestaltungs- und Musiktherapie

Im kreativen Umgang liegt der Raum für neue Entwicklungen und Erfahrungen für jeden einzelnen Menschen. Durch Ausprobieren, Experimentieren und Improvisieren ist es möglich, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und weiter zu entwickeln. Neben all den vielen Möglichkeiten des Ausdrucks gehören auch das spielerische Gestalten, Rollenspiele, Bewegung, Körperausdruck und der Umgang mit anderen Materialien zu diesen Therapieformen, die als Großes Ganzes ineinanderfließen. Flüssige und feste Farben (Fotographie), Ton, Musik, Gesang, Körperausdruck (Tanz): hier geht es um innere Bilder, den Blick des Klienten auf die Welt, die Entwicklung neuer Fähigkeiten und Handlungsspielräume und die Entdeckung von Lösungen und Ressourcen.

Diese Therapieformen helfen jedem, der bereit ist, ernsthaft etwas für sich zu tun. Die Therapeutin lässt den Klienten erleben, dass er selbst über große innere Kräfte verfügt, die ihm das Überleben ermöglichen. Der Klient kann in der Therapie für sich selbst neue Wege entdecken, er bekommt kein „Patentrezept“. Mit Hilfe der Therapeutin lernt er, durch welche erlernten Mechanismen er sein Wachstumspotential bremst.

Ziele sind:

- Ausprobieren neuer Verhaltens- und Umgangsmöglichkeiten in Konflikt- und Stresssituationen,
- Lösen von Spannungen und Druck,
- Verbesserung sozialer Kommunikation und selbstbewusstem Handeln
- Entdecken von eigenen Ressourcen,
- Wachsendes Zutrauen zur eigenen Wahrnehmung und zum Ausdrücken von Stimmungen und Gefühlen,
- Herstellung des körperlich-seelischen Gleichgewichtes,
- Stützen und Fördern der Persönlichkeitsentwicklung.

Diese Therapieformen sind für alle Menschen und alle Altersstufen geeignet (auch Kinder und Senioren), die aufgrund körperlicher, seelischer oder familiärer Schwierigkeiten eine besondere Unterstützung benötigen (z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Entwicklungsverzögerungen, Wahrnehmungsstörungen, u. a. AD(H)S, emotionale oder soziale Auffälligkeiten, z. B. in Krisensituationen, psychosomatische Beschwerden, Krankheitsbewältigung und körperliche und / oder geistige Behinderungen). Untersuchungen ergaben, ergaben sehr positive Auswirkungen über diese Therapieform bei akuten und chronischen Schmerzleiden (Fibromyalgie), bei allgemeinen chronischen Erkrankungsformen, und erheblicher Verbesserung der psychischen Vitalität.

Die Therapien werden als Einzel oder auch als Gruppentherapie in kleinen Gruppen von 2 – 5 Personen angeboten.

Wissenschaftler fordern seit Kurzem sogar. Singen als Therapie in die Krebs- und Alzheimervorsorge zu integrieren (der Atem vertieft sich, alle Organe, auch das Gehirn, werden mit Sauerstoff optimal versorgt, singen puscht das Immunsystem und schon nach einer Stunde sind die Abwehrstoffe im Blut messbar höher und verschiedene Wohlfühlhormone werden ausgeschüttet (Oxytocin ect.). Hineinlauschen und Hineinschauen! Man traut sich viel mehr (zu) in alles Lagen des Lebens!