

Vorwort	7
Malen und Gestalten als Prozeß der Selbstfindung	10
Tell I: Reise nach innen – der einzelne und sein bildnerischer Ausdruck	13
1. <i>Phantasie und bildnerisches Gestalten</i>	13
Phantasie und Konfliktbewältigung	13
Bildnerischer Ausdruck von Konfliktsituationen	18
Geleitete Phantasien (Phantasiereisen)	26
2. <i>Befreiung durch Malen</i>	42
Atem und Malbewegung	42
Spontanes Malen	46
„Messpainting“	50
3. <i>Körpererfahrung und Malen</i>	52
Yoga und Bioenergetik	52
Der Körper, seine Verspannungen und ihre Bedeutung	57
Körper-Abdrucke	62
Bewegung – Malen	62
Klangbilder	65
4. <i>Polaritäten</i>	66
Rechte Hand – linke Hand	66
Zwei Haltungen	67
Wie ich bin, sein möchte und nicht sein darf	68
Mann – Frau	72

Ich zwischen...	74
„Kuchenstücke“	74
5. Dreidimensionales Gestalten	75
Modellieren mit Ton	75
Plastisches Gestalten von Körperhaltung und Bewegung	80
Verbindung von Ton und Bildern.	82
Weitere Materialien	82
6. Einsatz anderer künstlerischer Medien	83
Tanz	83
Rituelles Maskenspiel	84
Schreiben von Prosagedichten	87
Teil II: Wege nach außen – Malen als Kommunikation	89
1. Das Bild als Mitteilung	89
Gruppen-Feedback und Projektion	89
Drei Fragen, drei Antworten	91
Du bist wie...	91
Ein Bild als Antwort	91
Bilder statt Worte	92
Male deinen Namen	92
Metapher	92
2. Übungen für Paare	93
Zwei Bilder werden eines	93
Ein gemeinsames Bild entsteht	95
Musikbilder	96

„Blindenführung“ und „Kameraspiel“	96
Körper modellieren	97
Farbentanz	98
3. Übungen für Gruppen	100
Vom Paar zur Gruppe	100
Gruppenbilder – mit und ohne Thema	104
Texte, Lieder, Gedichte als Themen	108
Malen mit Regeln	109
Der Baum: vom Teil zum Ganzen	110
Malen in Segmenten.	111
Malen und Geschichten erfinden	113
Bezug zur Welt und Gesellschaft:	
Wir bauen eine Welt	114
Malwochenende mit Schülern der 12. und 13. Klasse	116
Familienbilder	123

<i>4. Methodische Überlegungen</i>	128
Zusammenstellung und Vorbereitung der Gruppen	128
Gruppenformen	129
Material	131
Alter	133
Überzeugungskraft des Gruppenleiters	133
Besprechung der Bilder und Weiterarbeit	134
Verweigerung	135
<i>Schlußbemerkung</i>	135
Definitionen: Therapie und Kunstschaffen	136
Vorteile der Kunst- und Gestaltungstherapie	136
<i>Literatur</i>	138