

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Das Kunsthobby als Therapie? Eine Einführung</b> . . . .	11
1.1	Wie wirkt das Malen auf seelische Prozesse? . . . . .	11
1.2	Kann man sich selbst therapieren? . . . . .	13
1.3	Können künstlerische Tätigkeiten zur seelischen Gesundheit beitragen? . . . . .	14
1.4	Was ist besonderes am Kunst-Hobby, damit es therapeutisch wirken kann? . . . . .	17
1.5	Gibt es einen Zusammenhang von Kreativität und seelischer Gesundheit? . . . . .	20
1.6	Kann der Hobbykünstler hoffen, vom Kunstmarkt wahrgenommen zu werden? . . . . .	21
1.7	Was kann ein (Kunst-)Therapeut, was man alleine nicht kann? . . . . .	22
1.8	Setzt der erfolgreiche und befriedigende therapeutische Einsatz des Malens und Gestaltens künstlerisches Talent voraus? . . . . .	24
1.9	Wirkungen und Nebenwirkungen . . . . .	24
<b>2</b>	<b>Therapeutisches Malen</b> . . . . .	26
2.1	Wie sieht es aus, wenn „alles besser“ ist? Der Kraft der Vorstellung eine Richtung geben (All-Better-Bild) . . . .	26
2.2	Therapeutische Malaufgaben . . . . .	31
2.2.1	Eine Sehnsucht malen . . . . .	33
2.2.2	Lösungen im Bild malen . . . . .	34
2.2.3	Eine Landschaft malen . . . . .	37
2.3	Problemfelder malen . . . . .	38
2.4	Malerische Weiterentwicklung von Teilpersonen . . . . .	41
2.5	Malen von Träumen . . . . .	44
2.5.1	Einen besonders bedeutsamen Traum malen . . . . .	45
2.5.2	Traumbilder anreichern . . . . .	46
2.5.3	Malen eines Alptraumes . . . . .	46
<b>3</b>	<b>Biografische Mal- und Gestaltungsaufgaben</b> . . . . .	48
3.1	Malen eines Lebensrückblicks . . . . .	48
3.2	Malen von Situationen von Glück und Leid . . . . .	50

3.3	Malen von Jahresringen oder Lebenslinien .....	51
3.4	Malen einer autobiografischen Bildfolge .....	53
3.5	Schlimme Erinnerungen durch Malen mildern .....	53
3.6	Malen eines Traumas – Geburt .....	55
3.7	Fotos aus therapeutischer Sicht betrachten und fotografieren .....	57
3.8	Das bedeutende Kunsterlebnis nachempfinden .....	65
3.9	Literatur, Sprache und Spruchweisheiten nutzen .....	69
3.10	Musik als Malanlass .....	76
3.11	Der Körper redet in Bildern .....	81
3.12	Arbeit mit Collagen .....	82
3.13	„Ja“ sagen, „nein“ sagen können – „Ja“ sagen, „nein“ sagen .....	85
<b>4</b>	<b>Kreativ sein</b> .....	<b>87</b>
4.1	Sich eine neue Aufgabe stellen .....	87
4.2	Was ist der therapeutische Nutzen von Kreativität im Malhobby? .....	90
4.3	Ansporn-Fragen für Kreativität .....	90
4.4	Den Zufall zur Kreativitätsförderung nutzen .....	93
<b>5</b>	<b>Kontrolle aufgeben und Kontrolle gewinnen</b> .....	<b>110</b>
5.1	Kontrolle aufgeben .....	110
5.2	Kontrolle gewinnen .....	114
<b>6</b>	<b>Meditatives Malen und Zeichnen</b> .....	<b>118</b>
6.1	Mandala malen .....	118
6.2	Trance-Malen .....	122
6.3	Meditation mit der Farbe Blau .....	124
6.4	Der Farbe eine Form geben .....	125
6.5	Meditatives Formenzeichnen .....	126
<b>7</b>	<b>Rituale</b> .....	<b>127</b>
7.1	Trauer und Abschiednehmen .....	127
7.2	Glücksbringer .....	130
<b>8</b>	<b>Gestalten mit Ton</b> .....	<b>135</b>

---

<b>9</b>	<b>Gestalten von Masken</b> .....	141
<b>10</b>	<b>Gestalten mit Sand</b> .....	144
<b>11</b>	<b>Kunsttherapeutische Übungen mit Kindern</b> .....	149
11.1	Kreative Projekte – Draußen in der Natur .....	150
11.2	Zu zweit und in der Gruppe gestalten .....	157
11.3	Hand- und Stabpuppenspiel (Spielobjekte) .....	161
11.4	Märchen .....	165
11.5	Musik-, Tanz- und Bewegungsspiel .....	169
<b>12</b>	<b>Weiterführende Tipps und Hinweise</b> .....	174
12.1	Maltipps für Malanfänger .....	174
12.2	Hinweise zum Kauf von Ton .....	175
12.3	Bauanleitung für einen Kasten für das Sandspiel .....	176
12.4	Musikempfehlungen .....	177
12.5	Bezugsadressen und -hinweise .....	179
	<b>Literatur</b> .....	180
	<b>Sachregister</b> .....	183