



Das Fitnessprogramm für Ihre Psyche

Stärken Sie Ihre Resilienz mit kunstorientierten
Methoden anhand der chinesischen 5-Elementen Lehre.

Fühlen Sie sich in Ihrem Element?

Nach der Lehre der chinesischen Philosophie wird die Art, wie wir uns in der Welt bewegen, von der Energie der Fünf Elemente HOLZ, FEUER, ERDE, METALL und WASSER bestimmt.

Wer in Einklang mit seinem Element lebt, handelt authentisch, entwickelt innere Klarheit und Selbstvertrauen, was zu psychischer Gesundheit beiträgt.

Kreative Beschäftigungen können helfen, Krankheiten zu bewältigen.

Die WHO stellte nach der Auswertung von 900 Studien fest, dass Kunst besonders bei psychischen Erkrankungen, Diabetes und Adipositas heilsam wirken kann.

Sie verbessert das Selbstgefühl, die Motivation und reduziert, etwa bei HIV-Patienten, zugleich die Viruslast. Laut WHO ist Kunsttherapie sinnvoll, um die Behandlung von krebserkrankten und sterbenden Menschen zu unterstützen.





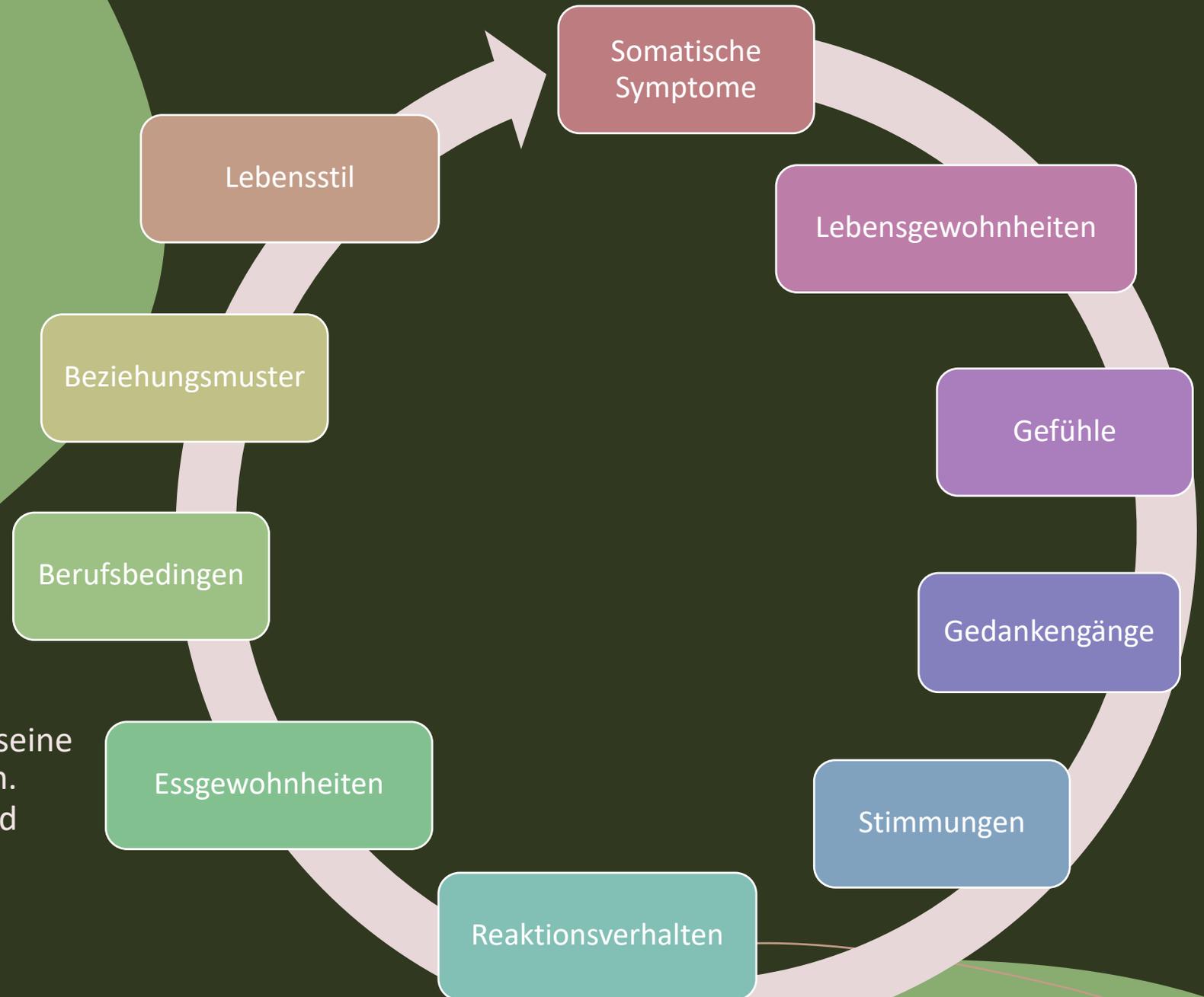
Die 5 Elementen- Lehre macht eine Verkettung der Wirkungskreisläufe sichtbar.

Nicht allein das Krankheitsbild ist Ausgangspunkt, sondern die Dinge werden „elementar“ betrachtet, indem das Geschehen auf dem Hintergrund des jeweiligen Elements gesehen wird. Alles ist im Fluss und im Wandel.

Es gibt keine Zustände, die ewig währen und für immer feststehen.

Alles geht ineinander über und ist aufeinander bezogen.

Alles hat Auswirkungen und ist durch seine Auswirkungen miteinander verbunden. Nichts ist abgeschlossen, endgültig und fertig, perfekt.



Schritt 1

Element HOLZ

Achtsamkeit trainieren

Resilienz beginnt mit Achtsamkeit.
Über Achtsamkeit finden wir Zugang zu uns selbst und wer sich mit allen Sinnen auf das, was er gerade wahrnimmt einlässt, trainiert seine Ressourcen.

Holz ist eine expansive Energiequalität, die wir im Frühling sehr gut spüren können, wenn die Natur wieder zu neuem Leben erwacht ist.

Eine Imaginationsreise wird zu einer Achtsamkeitsübung und Vorbereitung für den Gestaltungsprozess.

Grenzen erweitern und neue Erlebnisräume schaffen

Durch die erlebten Sinneserfahrungen während der Imaginationsreise, werden Impressionen wach, die malend in einem Landschaftsbild zum Ausdruck gebracht werden können.



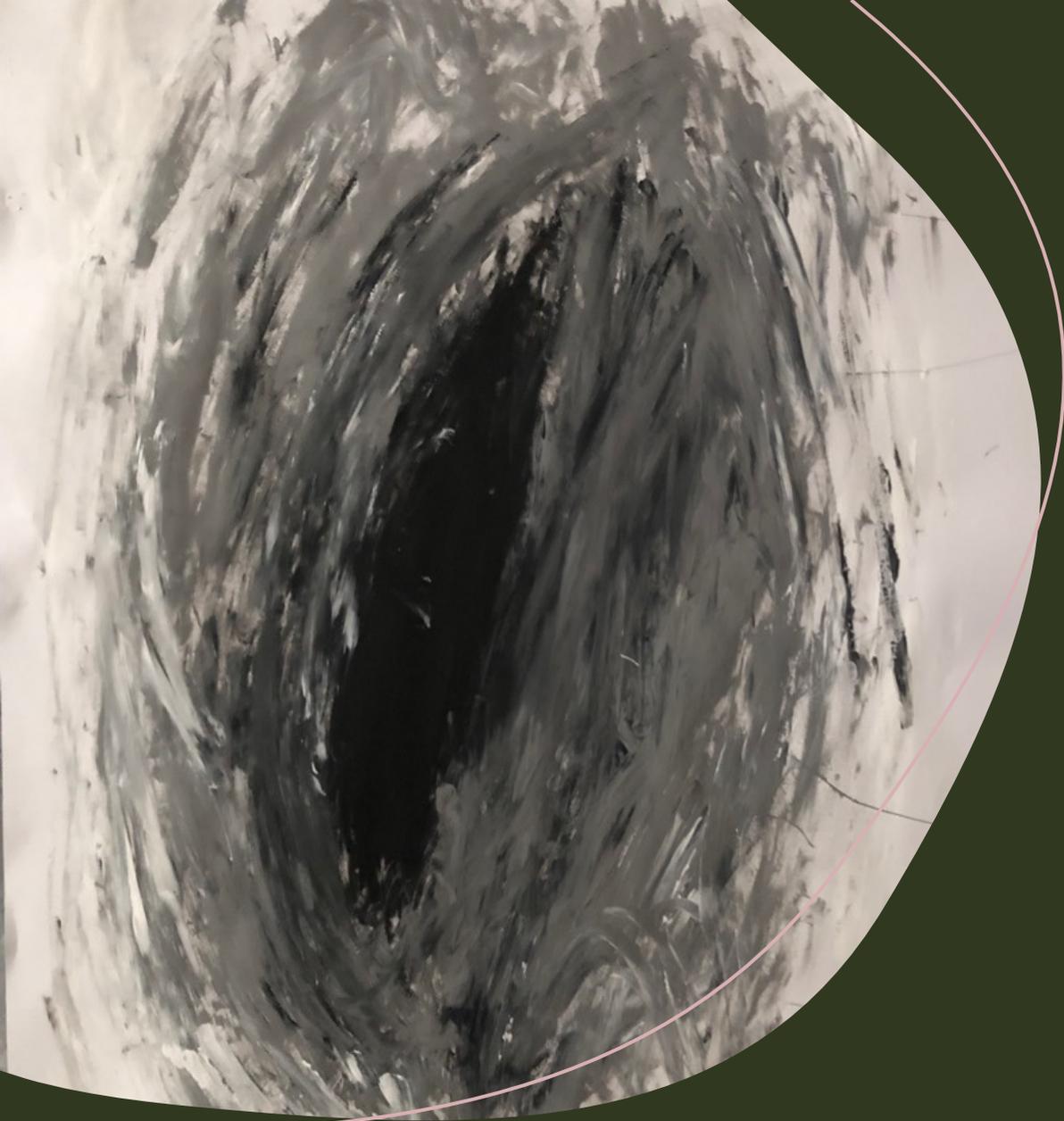
Schritt 2

Element FEUER

Selbstwirksamkeit stärken

Für die Entfaltung des Feuers braucht es Holz und aus Holz wird Kohle. In diesem Setting holen Sie tatsächlich ihre «Kohle aus dem Feuer» und begegnen malend ihren Ängsten.

Sich seinen Ängsten zu stellen und sich bewusst in schwierige Situationen zu begeben, stärkt die Selbstwirksamkeit ungemein, sagt die Mainzer Resilienz-Forscherin Dr. Donya Gilan.



Selbstwirksamkeit stärken

Schwarze Kohlenbilder auf weissem Papier drücken eine Unmittelbarkeit aus und fordert vom Malenden eine vitale Beweglichkeit.

Wird das Bild mit der roten Farbe ergänzt, rückt das Element Feuer ins Zentrum des Geschehens und kann die Begeisterung für den Gestaltungsprozess entfachen.



Schritt 3

Element ERDE

Das Unabänderliche akzeptieren

Unmittelbar nach einem Vulkanausbruch scheint alles Leben auf den lavabedeckten Flächen verschwunden zu sein. Keine Pflanze wächst mehr auf dem schroffen Gestein.

Mit der Zeit wird das Gestein jedoch von Wasser, Wind, Sonne und Frost zerkleinert. Eine dünne Bodenschicht bildet sich auf dem Gestein. Dieser Boden ist locker, durchlässig und sehr mineralstoffreich. Da Mineralstoffe zur Nahrung der Pflanzen gehören, finden diese nun ideale Lebensbedingungen.

Um eine wichtige Säule der Resilienz ist die Akzeptanz der unabänderlichen Realität. Lebenskrisen und Frustrationen stärken die Widerstandskraft, wenn man lernt, sie nicht als persönliche Kränkung zu nehmen, sondern als Teil des Lebens zu akzeptieren.

Höhen und Tiefen gehören dazu, sagt sich natürlich leichter, wenn man gerade oben steht. Am Tiefpunkt hilft das Wissen, dass man schon andere Gräben überwunden hat. Beim Arbeiten mit Ton kann das Unabänderliche Form annehmen und in einem neuen Kontext verstanden und akzeptiert werden.



Schritt 4

Element METALL

Entschiedenheit zeigen

Die Kraft durch Freude. Wer sich täglich in schönen Momenten vergegenwärtigt, trainiert sein positives Gedächtnis. Wir können das Vermögen, sich in positive Stimmung zu bringen, wie ein Muskel trainieren. Selbst in einer Krise können wir uns zeitweise in eine positive Stimmung bringen.

Die Resilienz- Forscherin Dr. Doryan Gilan vom Leibniz- Institut empfiehlt, sich jeden Abend mindestens drei positive Ereignisse in Erinnerung zu rufen inklusive des damit verbundenen Gefühls. Auf lange Sicht stärkt dies einen optimistischen Blick auf die Welt, der resiliente Menschen auszeichnet.

Das Element METALL steht für die mentale Stärke und hilft Ihnen, bezogen auf das Trainieren eines optimistischen Blicks auf das Leben, entsprechende Entscheidungen zu treffen. Mit einem initiierten Perspektivenwechsel während dem Gestaltungsprozess und durch die Umgestaltung der Bilder oder Objekte, können Sie schöne Momente erleben und sich in eine positive Stimmung bringen.



Triade aus Patient-Werk-Therapeut

Kunsttherapeutische Wirkprozesse entstehen in der Triade aus Patient-Werk-Therapeut und beziehen damit immer ein Drittes, das entstehende Werk, als Katalysator der therapeutischen Erfahrung mit ein.

Die therapeutische Beziehung vollzieht sich nicht hauptsächlich in der Interaktion zwischen Patient und Therapeut, sondern das selbstwirksam geschaffene Werk des Patienten wird zum Ausgangspunkt der therapeutischen Wirkung.

Schritt 5

Element WASSER

Auseinandersetzung mit der Emotionalität

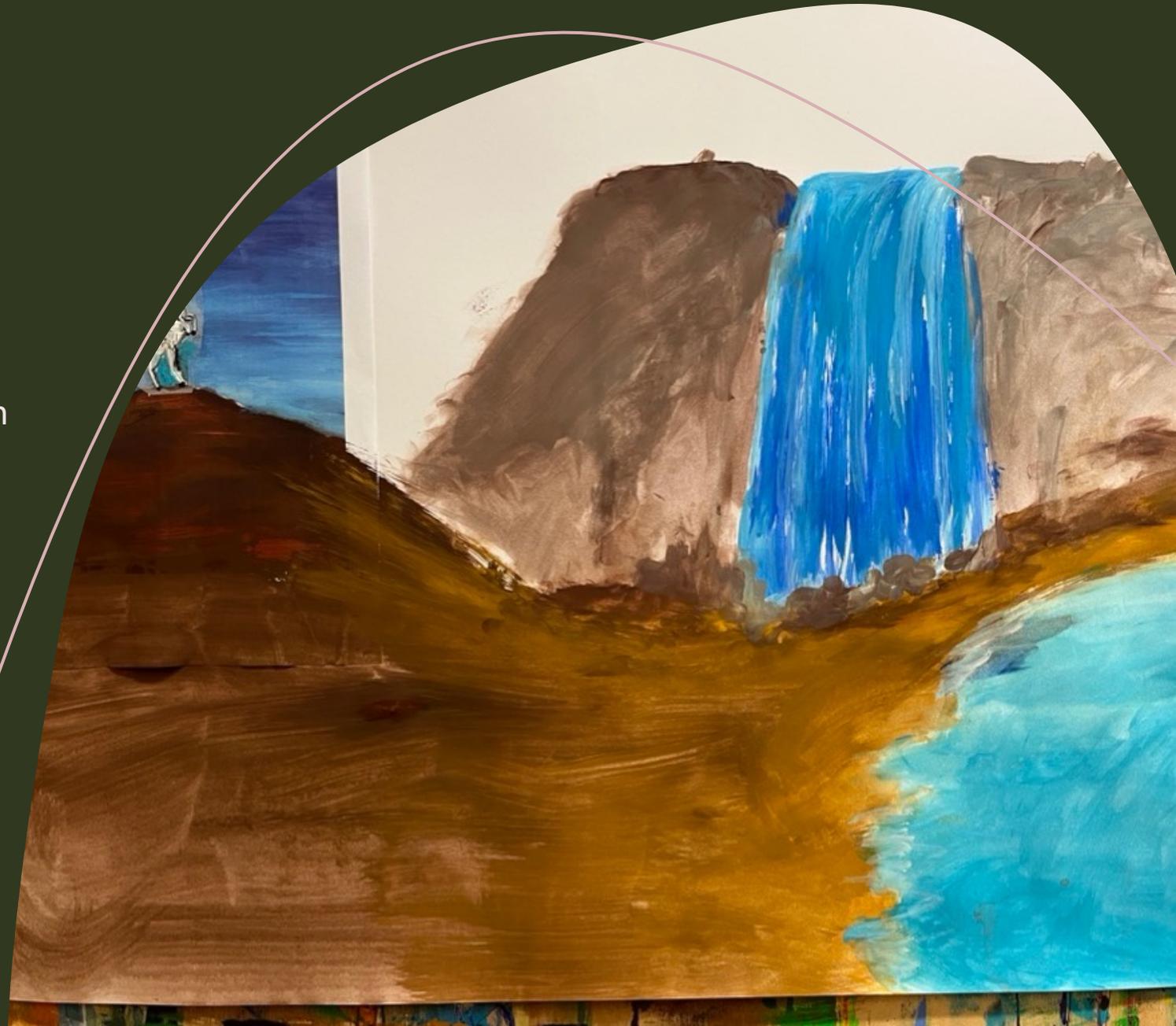
Im stetigen Fluß (des Lebens) verändert das Wasser kontinuierlich seine Form und ist jederzeit anpassungsfähig. Der stetige Fluß des Wassers reinigt, durchspült Schlamm und schwemmt Schmutz weg.

Wasser besitzt die Fähigkeit mit Widerständen „um-zugehen“, ohne unnötige Kraft aufzuwenden. Wasser findet immer einen Weg. Es ändert fließend und ohne Widerspruch seine Richtung. Dieses kontinuierliche Fließen verleiht dem Wasserelement seine wahre Kraft.

Wassers muss fließen

Wasser entspricht der Dynamik vom natürlichen Kommen und Gehen – mit den Wellenbewegungen des Lebens im Einklang zu sein und dem Ausgleich von Phasen der Ruhe und Aktivität.

Das Malen mit Gouache verbindet Sie mit diesem Element und lässt Sie eintauchen in Ihre Gefühlswelt.



Schritt 6

Alles, was existiert, unterliegt dem Wandlungsprozess der fünf Elemente

Durch das prozessorientierte Malen und Gestalten PTM© konnten Sie die fünf Elemente als Wandlungsphasen oder Qualitäten erfahren und wissen jetzt, dass die Elemente nicht unabhängig voneinander sind, sondern in lebendiger Beziehung zueinander stehen.

Sie erkennen in einer abschliessenden Reflexion, dass die fünf Elemente anhand der Jahreszeitenfolge verdeutlicht und in Form von verschiedenen Zyklen (Nährungs-, Schwächungs-, Kontroll- und Schädigungszyklus) betrachtet werden können.

Sie verstehen, dass nicht nur die Natur diesen natürlichen Wandel durchläuft, sondern dass Sie sich nach dem 6-Schritte Programm in den Lebensphasen und Qualitäten der einzelnen Elemente wiederfinden.



Im Alltag gilt es ernst

Nebst verschiedenen Techniken und Möglichkeiten, die Klientel mittels kunsttherapeutischen Methoden auf dem Weg zum sichtbaren Ausdruck zu begleiten, bietet die rezeptive Kunsttherapie im letzten Setting eine zusätzliche Form der Bildbetrachtung an, um wichtige Erkenntnisse aus dem Prozessverlauf zu gewinnen.

Die rezeptive Arbeitsweise wirkt durch einen indirekten Gestaltungsprozess durch das gemeinsame Betrachten der Werke.

Das Konstruieren und Rekonstruieren von Wirklichkeit mit Hilfe von vorhandenem Bildmaterial regt den Zugang zur persönlichen Imaginationskraft, der Fantasie an.

Für einen Alltagstransfer und die Gestaltung der Zukunft bezogen auf die Stärkung der psychischen Widerstandskraft, sind diese Fähigkeiten wertvoll und zielführend.