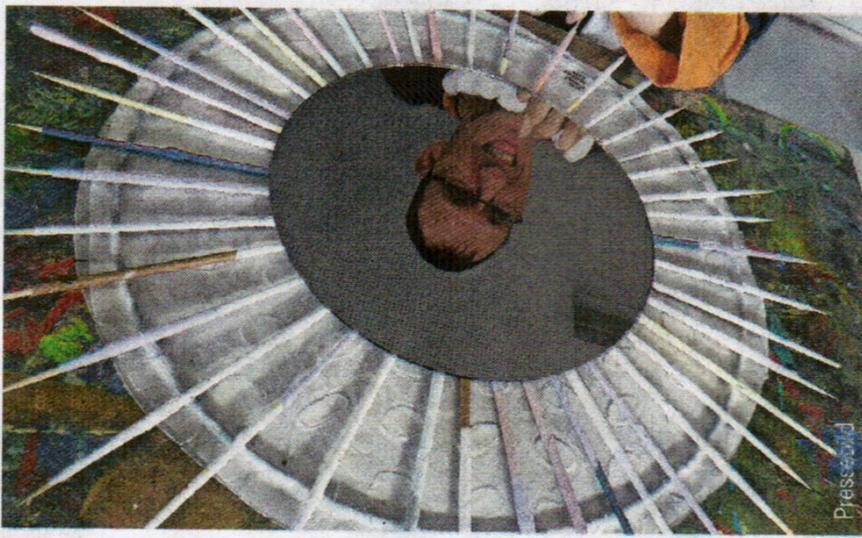


Farb- und Gestaltungstag Kunsttherapie Graubünden 12. September 2015

Vorschau in Südostschweiz, Bündner Tagblatt, Churer Magazin

Vorschau und Berichterstattung in Bündner Woche

Meine Gemeinde
Mehr unter suedostschweiz.ch/meineGemeinde



CHUR

Mit Pinsel und Tonklumpen gegen Trauer, Angst und Schmerzen

Am kommenden Samstag stellt die Kunsttherapie Graubünden ihre Arbeit in der Rathaushalle in Chur vor. Interessierte können selbst mit Pinsel oder Tonklumpen experimentieren, wie es in einer Mitteilung heisst. Bei der Kunsttherapie würden auf kreative Art Probleme, Schmerzen oder Ängste aufgedeckt. Sie mache Ungelöstes sichtbar und setze Energie für Neues frei, heisst es weiter. Die Veranstaltung dauert von 11 bis 16 Uhr. (so)

Trauer, Angst, Freude, Wut oder Schmerz in der Kunsttherapie verarbeiten

Dass **Malen und Gestalten eine wunderbare Medizin** ist, das haben schon viele Menschen erfahren. Die **Kunsttherapie Graubünden** zeigt nun öffentlich, was diese Therapieform ist und bewirkt.

► KARIN HUBER

A

«Auch im Alter kann man noch Dinge bewerkstelligen, welche unser Dasein erleichtern und verschönern». Das sagt eine über 80-jährige Frau, die seit elf Jahren zusammen mit jungen und älteren Menschen kunsttherapeutisch in Chur begleitet wird. Die Kunsttherapie Graubünden mit ihren rund 20 Mitgliedern im ganzen Kanton verteilt, kann man nun am 12. September in der Rathaushalle Chur kennenlernen. Gezeigt wird, was diese gestalterischen Therapieformen alles zu bieten haben und was sie bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen aber auch bei gesunden Menschen bewirken können.

Viele Therapieformen

Kunsttherapie umfasst in der Schweiz alle mit künstlerischen Medien arbeitenden Fachrichtungen wie Mal- und Gestaltungs-, Musik-, Tanz-, Bewegungs-, Drama-, Sprach- und Intermediale Therapie. «Die Kunsttherapie aktiviert die in jedem Menschen vorhandenen schöpferischen Ressourcen und setzt Selbstheilungskräfte frei», erklärt die Churer Kunsttherapeutin Ruth-Nunzia Preisig. In ihrem Churer Malatelier hängen an der Wand farbenfrohe Bilder, gestaltet von Klientinnen und Klienten. «In Graubünden ist die Mal- und Gestaltungstherapie am bekanntesten. Unsere Klienten schätzen aber auch Musik, Tanz, Bewegung und Sprache als kreatives Ausdrucksmittel.»

Wertfreies Handeln

Das alles klingt vielleicht schwieriger, als es ist. Wesentlich in der Kunsttherapie ist das wertfreie, kreative Handeln und Gestalten in unterschiedlichen Formen. Ungeleitetes wird so sichtbar und die dabei freigewordene Energie kann für

Neues angewendet werden. Kinder und Erwachsene wählen diese Therapieform oft aus, um so auf kreative Art Probleme, Schmerzen, Trauer, Ängste oder Ressourcen aufzudecken. Es gilt neue Schritte zu wagen, Farbe zu bekennen, aber auch Sehnsüchte und Wünsche darzustellen. «Gestalten erfordert stets Entscheidungen zu treffen. Jede Veränderung verwandelt Bestehendes und eröffnet neue Möglichkeiten.»

Alexa Steinauer-Fetz, Kunst- und Maltherapeutin in Domat/Ems, bietet neben Mal- und Prozessorientierter Kunsttherapie auf Wunsch zusätzlich spirituelle Begleitung (kombiniert) in ihrem Atelier an und begleitet wie andere Kunsttherapeutinnen ebenso chronisch erkrankte Menschen (Kunsttherapie Palliative Care, Graubünden). Bei Bedarf besuchen die Kunsttherapeutinnen ihre Klienten Zuhause und auch im Spital. «Kunsttherapie reguliert Prozesse der leiblichen, seelischen und geis-

tigen Gesundheit», sagt Alexa Steinauer-Fetz.

Neue Wege finden

Vielfach arbeiten die Kunsttherapeuten ebenfalls mit Psychologen und Psychiatern interdisziplinär. Dies fördert einen guten Austausch zwischen allen Beteiligten. Über die Mal- und Gestaltungstherapie wird es bei Jung und Alt ebenfalls möglich, neue Wege zu finden, etwa bei Partnerproblemen und bei Mobbing, bei Lernschwierigkeiten, bei Konfliktsituationen oder auch bei Entscheidungsfindungen wie beispielsweise bei der Berufswahl. Grundsätzlich geht es beim therapeutischen Gestalten um den schöpferischen Ausdruck und nicht darum, ob «Schönes» oder weniger Schönes entsteht. Die Mal- und Gestaltungstherapeutin Miriam Wüst aus Lenzerheide (Scalottas, Scharrans) ergänzt: «Am Ende einer Therapiestunde oder während und nach dem gestalterischen Prozess

reflektieren und besprechen die Therapeutin und der Klient das Erfahrene gemeinsam. Daraus können wertvolle neue Erkenntnisse entstehen.»

Zusammen mit 15 weiteren Mitgliedern der Kunsttherapie Graubünden präsentieren Preisig und Steinauer-Fetz nächsten Samstag 12. September, von 11 bis 16 Uhr, in der Rathaushalle in Chur der Öffentlichkeit ihr Berufshandwerk. Ziel ist es den Besuchern aufzuzeigen, was gestalterische Therapien bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, aber auch bei gesunden Menschen bewirken können.

Informationen zum Farb- und Gestaltungstag in Chur unter www.kunsttherapie-graubunden.ch. Zu den Anbietern von Kunsttherapie gehören u.a. auch die Psychiatrischen Dienste Graubünden oder die Abteilung Kinder- und Jugendmedizin des Kantonsspitals Graubünden.



Ruth-Nunzia Preisig (links) und Alexa Steinauer-Fetz wollen am Farb- und Gestaltungstag in Chur Besucherinnen und Besucher das Thema **Kunsttherapie** näher bringen. (FOTO YANIK BÜRKL)

Mit Kreativität zu neuen Ufern aufbrechen

Dass kreative Betätigung eine wunderbare Medizin in ganz verschiedenen Krisen- und Umbruchphasen des Lebens sein kann, das haben schon viele Menschen erfahren. Am Samstag, 12. September, stellt die Kunsttherapie Graubünden, die Vereinigung der Bündner Kunsttherapeutinnen und -therapeuten mit ihren rund 20 Mitgliedern, ihre Arbeit in der Rathaushalle vor. Von 11 bis 16 Uhr wird gezeigt, was die Therapieformen bei leiblichen, seelischen und geistigen Beeinträchtigungen, aber auch bei gesunden Menschen bewirken können. Am Farb- und Gestaltungstag der Kunsttherapie Graubünden sind Jung und Alt eingeladen, selber zu experimentieren, einen Pinsel oder einen Tonklumpen in die Hand zu nehmen und sich kreativ zu betätigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Graubünden ist die Mal- und Gestaltungstherapie am bekanntesten. Klienten schätzen aber auch Musik, Tanz, Bewegung und Sprache als kreatives Ausdrucksmittel. «Die Kunsttherapie aktiviert die in jedem Menschen vorhandenen schöpferischen Ressourcen und setzt Selbstheilungskräfte frei», erklärt die Churer Kunsttherapeutin Ruth-Nunzia Preisig. Ungelöstes wird sichtbar, und die freigewordene Energie kann für Neues angewendet werden. So werden auf kreative Art Wut, Trauer, Schmerzen oder Ängste aufgedeckt. Es gilt Farbe zu bekennen, aber auch Sehnsüchte und Wünsche darzustellen. «Gestalten erfordert stets Entscheidungen zu treffen. Jede Veränderung eröffnet neue Möglichkeiten», so Ruth-Nunzia Preisig. Weitere Infos unter www.kunsttherapie-graubunden.ch (cm)

Trauer, Angst, Wut und Schmerz in der Kunsttherapie verarbeiten

Dass Malen und Gestalten eine wunderbare Medizin ist, haben schon viele Menschen erfahren. Die Kunsttherapie Graubünden zeigt nun öffentlich, was diese Therapieform ist, und was sie bewirkt.

■ Von Karin Huber

«Auch im Alter kann man noch Dinge bewerkstelligen, welche unser Dasein erleichtern und verschönern». Das sagt eine über 80-jährige Frau, die seit elf Jahren zusammen mit jungen und älteren Menschen kunsttherapeutisch in Chur begleitet wird. Die Kunsttherapie Graubünden mit ihren rund 20 Mitgliedern im ganzen Kanton verteilt, kann man nun am 12. September in der Rathaushalle Chur kennenlernen. Gezeigt wird, was diese gestalterischen Therapieformen alles zu bieten haben, und was sie bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen aber auch bei gesunden Menschen bewirken können.

Viele Therapieformen

Kunsttherapie umfasst in der Schweiz alle mit künstlerischen Medien arbeitenden Fachrichtungen wie Mal- und Gestaltungs-, Musik-, Tanz-, Bewegungs-, Drama-, Sprach- und Intermediale Therapie.

«Die Kunsttherapie aktiviert die in jedem Menschen vorhandenen schöpferischen Ressourcen und setzt Selbstheilungskräfte frei», erklärt die Churer Kunsttherapeutin Ruth-Nunzia Preisig. In ihrem Churer Malatelier hängen an der Wand farbenfrohe Bil-

der, gestaltet von Klientinnen und Klienten. «In Graubünden ist die Mal- und Gestaltungstherapie am bekanntesten. Unsere Klienten schätzen aber auch Musik, Tanz, Bewegung und Sprache als kreatives Ausdrucksmittel.»

Schönfärberei oder Schwarzmalerei

Das alles klingt vielleicht schwieriger, als es ist. Wesentlich in der Kunsttherapie ist das wertfreie, kreative Handeln und Gestalten in unterschiedlichen Formen. Ungelöstes wird so sichtbar, und die dabei freigeordnete Energie kann für Neues angewendet werden. Kinder und Erwachsene wählen diese Therapieform oft aus, um so auf kreative Art Probleme, Schmerzen, Trauer, Ängste oder Ressourcen aufzudecken. Es gilt neue Schritte zu wagen, Farbe zu bekennen, aber auch Sehnsüchte und Wünsche darzustellen. «Gestalten erfordert stets, Entscheidungen zu treffen. Jede Veränderung verwandelt Bestehendes und eröffnet neue Möglichkeiten.»

Alexa Steinauer-Fetz, Kunst- und Maltherapeutin in Domat/Ems bietet neben Mal- und prozessorientierter Kunsttherapie auf Wunsch zusätzlich spirituelle Begleitung

(kombiniert) in ihrem Atelier an und begleitet wie andere Kunsttherapeutinnen ebenso chronisch erkrankte Menschen (Kunsttherapie Palliative Care, Graubünden). Bei Bedarf besuchen die Kunsttherapeutinnen ihre Klienten zu Hause und auch im Spital. «Kunsttherapie reguliert Prozesse der leiblichen, seelischen und geistigen Gesundheit», sagt Alexa Steinauer-Fetz.

Neue Wege finden

Vielfach arbeiten die Kunsttherapeuten ebenfalls mit Psychologen und Psychiatern interdisziplinär. Dies fördert einen guten Austausch zwischen allen Beteiligten. Über die Mal- und Gestaltungstherapie wird es bei Jung und Alt ebenfalls möglich, neue Wege zu finden, etwa bei Partnerproblemen und bei Mobbing, bei Lernschwierigkeiten, bei Konfliktsituationen oder auch bei Entscheidungsfindungen wie beispielsweise bei der Berufswahl. Grundsätzlich geht es beim therapeutischen Gestalten um den schöpferischen Ausdruck und nicht darum, ob Schönes oder weniger Schönes entsteht. Die Mal- und Gestaltungstherapeutin Miriam Wüst aus Lenzerheide (Scalottas, Scharans) ergänzt: «Am Ende einer Therapiestunde oder während und nach des gestalterischen Prozesses reflektieren und besprechen die Therapeutin und der Klient das Erfahrene gemeinsam. Daraus können wertvolle neue Erkenntnisse entstehen.»

■ FARB- UND GESTALTUNGSTAG IN CHUR

Die Kunsttherapie Graubünden präsentiert sich am 12. September der Öffentlichkeit und zeigt, was die gestalterischen Therapieformen alles zu bieten haben. Verschiedene Kunsttherapeutinnen stellen mittels Installationen, Zweiminutenbildern, Drucktechniken, Wort-Box, Land Art, Recycling und Kurzfilmen in der Rathaushalle Chur von 11 bis 16 Uhr ihre Arbeit vor.

Weitere Informationen unter www.kunsttherapie-graubunden.ch



Kunsttherapie: Mit dem Pinsel, Papier oder einem Klumpen Ton aufbrechen zu neuen Ufern.

Bild zVg



*Auch Kinder erleben aktiv, was Kunsttherapie ist, und wie gut sie tut.
Bilder zVg*



Konzentriertes Malen in der Rathauhalle.

Kunsttherapie: Kreative Stunden in der Rathauhalle

kh. Die Kunsttherapie Graubünden gab am Samstag in der Rathauhalle Chur am Farb- und Gestaltungstag zahlreichen Interessierten Einblick in diese besondere Therapieform. Über die Kunsttherapie können Menschen Trauer, Angst, Freude oder Schmerz in kreativer Weise verarbeiten. Alexa Steinauer-Fetz zeigt sich wie die übrigen anwesenden Kunst- und Gestaltungstherapeutinnen positiv überrascht über das grosse Interesse seitens der Bevölkerung.

Reger Austausch

Kinder und Erwachsene wurden oft auch gleich selber aktiv, malten, zeichneten, formten und experimentierten ganz einfach mit verschiedensten Materialien und setzten sich vertieft mit der Kunsttherapie auseinander. «Dieser Austausch unter den interessierten Leuten und auch unter den zahlreich erschienenen Fachleuten, darunter Bewegungs-, Kunst- und Psychotherapeuten sowie Psychologen, erlebten wir als sehr wertvoll und fruchtbar», so Alexa Steinauer-Fetz.

Wer wollte, konnte dem grossen Lebensbaum in der Mitte der Rathauhalle seine geschriebenen, gemalten und aus Ton geformten Wünsche anvertrauen. Der Lebensbaum wird noch eine geraume Weile im Garten von Alexa Steinauer-Fetz stehen, sodass der Wind die gesammelten Wünsche weiter tragen kann.

Farb- und Gestaltungstag Kunsttherapie Graubünden 12. September 2015

Vorschau in Südostschweiz, Bündner Tagblatt, Churer Magazin

Vorschau und Berichterstattung in Bündner Woche