



gemeinsam handeln

Juni 2017

Beratung

**Erlebtes in Bildern
visualisieren**

Fokus

**Impulse zur
Veränderung**

gemeinsames Engagement

**Mitarbeit an der
Badenfahrt**

Prävention

Beratung

Begleitung



Erlebtes in Bildern visualisieren

Seit über einem Jahr bietet das Blaue Kreuz AG/LU maltherapeutische Gruppen für Alkoholsucht-Betroffene an. *gemeinsam handeln* führte mit der der Kunsttherapeutin Muriel Guntelach ein Interview:

Was kann die Maltherapie, was über Gespräche hinausgeht?

Maltherapie setzt beim Erleben an. Es läuft nicht über die Theorie im Kopf, sondern übers Erleben, Spüren, Erfahren. Die Forschung hat bestätigt, dass solche Modellerlebnisse in der Maltherapie, etwas geschafft zu haben, im Gehirn abgespeichert werden, dies geschieht

unbewusst. Später wird unbewusst wieder auf diese Erfahrung zurückgegriffen.

Die Maltherapie ist ein geschützter Raum für solche Modellerlebnisse. Es wird mit visuellen und erlebnisorientierten Impulsen gearbeitet. Inneres Erleben kann nach aussen visualisiert und so mit einer gewissen Distanz betrachtet werden.

Das dreidimensionale Gestalten setzt noch stärker bei der Handlungsfähigkeit an. Dies ist vor allem sehr hilfreich bei Menschen, die Mühe haben, ins Handeln zu kommen.

Was ist das Besondere an der Maltherapie in einer Gruppe?

In einer Gruppe zu arbeiten kann gegenseitig motivieren. Impulse von anderen können aufgenommen werden. Bilder von anderen können berühren, sowohl bei Gemeinsamkeiten, als auch bei Unterschieden. Feedback aus der Gruppe kann unterstützend sein. Gemeinsam etwas zu machen, tut gut: nicht alleine sein, aber trotzdem mit viel Ruhe bei sich sein und an eigenen Bildern arbeiten zu können.



Wie gehst du in der Gruppe auf die Bedürfnisse der Einzelnen ein?

Ich bin häufig mitten drin und schaue was passiert, gehe den Teilnehmenden nach und frage sie, wo sie gerade dran sind. Ich unterstütze sie in ihrem Prozess und gebe Impulse, aber auch technische Methoden weiter, die hilfreich wären, um darauf zu reagieren, was die Person gerade erlebt. Ich gehe nicht zu stark ins Gespräch, sondern nehme mehr Bezug auf das Bild, damit der Klient, die Klientin dort wieder ins Handeln kommen kann.

Anfangs mache ich eine Einstiegsrunde. Aufgrund des Erzählten taste ich mich vor, was bei den einzelnen gerade dran ist. Auch in der Gruppe arbeite ich mehr individuell als mit allgemeinen Impulsen.

Wo stösst die Maltherapie an ihre Grenzen?

In der Gruppe: wenn jemand sehr destabilisiert ist. Im Einzelsetting kann dies aufgefangen werden mit sehr viel Struktur und Interaktion. Arbeiten mit flüssiger Farbe wird da sehr schwierig, da wenig Kontrolle möglich ist.

Auch wenn jemand sehr wertend ist, alles perfekt sein muss, kann es schwierig sein. Dann braucht es oft einen längeren Prozess.

Für Künstler kann es auch sehr schwierig sein, sich auf die Maltherapie einzulassen, weil für sie Malen Alltag und mit Leistung gekoppelt ist und sie Mühe haben, auf die therapeutische Ebene zu kommen. Es ist für sie schwierig, sich auf ein simples Gestalten einzulassen, den Fokus auf den Prozess und nicht aufs Endprodukt zu legen.

Impulse zur Veränderung

Als Suchtberaterin bin ich viel mit Ratsuchenden im Gespräch. Ich erlebe oft, dass im Dialog Veränderungen möglich werden und Lösungen entstehen. Allerdings stösst der verbale Austausch manchmal an Grenzen. Vieles scheint zwar im Moment einleuchtend, ist aber zu wenig erlebbar und erfahrbar. Die Gefahr besteht, dass im Alltag die neuen Impulse aus den Gesprächen nicht umgesetzt werden können und in Vergessenheit geraten. Deshalb sehen wir Angebote wie die maltherapeutische Gruppe als wichtige Ergänzung zu den Beratungsgesprächen. Hier werden die Sinne ganzheitlich angesprochen und die so gemachten Erlebnisse prägen sich tiefer ein. In naher Zukunft werden wir vermehrt auf Angebote setzen, welche über die verbale Kommunikation hinausgehen. Geplant sind Workshops für Tanz und Bewegung sowie eine Outdoor-Gruppe, wo die wohlthuende Wirkung von Bewegung und Natur erlebbar werden soll.

*Kathrin Kuhle,
Suchtberaterin*





130 Jahre Blaues Kreuz Aargau/Luzern

Vor 130 Jahren wurde das Blaue Kreuz Aargau/Luzern gegründet. Ohne die stetige Unterstützung vieler Spendenden wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Immer noch sind wir sehr auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen, um unsere Angebote in der Prävention, Jugendarbeit, Beratung und Begleitung im vorgesehenen Mass weiterhin aufrecht erhalten zu können. Jede Unterstützung hilft, Leben zu verändern.

Vielen Dank für Ihre wertvolle Spende!

**Postcheck-Konto:
50-1372-5**



Besuchen Sie uns an der Badenfahrt!

Vom 18. bis 27. August 2017 ist das Blaue Kreuz Aargau/Luzern mit der *blue cocktail bar* am grossen Fest in Baden mit dabei. Besuchen Sie uns und geniessen Sie einen unserer alkoholfreien Drinks! Der *bcb*-Bus steht bei der Jugendherberge in der Nähe des Lunaparks.

Wir suchen zudem noch freiwillige Mitarbeitende für Einsätze an der Bar im *bcb*-Bus.



Neue, innovative Gruppenangebote für Betroffene

Im zweiten Halbjahr 2017 bietet das Blaue Kreuz Aargau/Luzern neben den Gesprächsgruppen für Frauen bzw. Männer sowie der Maltherapeutischen Gruppe zwei neue Angebote für Sucht-Betroffene: eine Outdoorgruppe und ein Workshop Tanz und Bewegung.

Bestellen Sie bei uns den Gruppenangebotsprospekt und geben Sie ihn weiter! Vielen Dank.



Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50
5000 Aarau
062 837 70 10

aglu@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz-aglu.ch
www.brockishop-aarau.ch

